

మహాత్మా గాంధీజీ స్మారక సంచిక

శ్రీ శాంతి దేవి :

పుచ్చా వెంకటామయ్య,



చేతి జరు అనాల్

భారతి బాతీయ ధీనేత, ప్రపంచ శాంతిమాత, అగు పూజ్యబాపూజీ తన సుదీర్ఘ జీవితమందు మానవాతీతశక్తితో లోకశాంతికొరకు కృషిచేసి ఇహలోకమును వీడి విశ్రాంతి కొరకు పరలోకయాత్రకు వెళ్ళియున్నారు. ఈసమయమున ఆయనఅనుచరులమైన మనము ఆయనవియోగమును భరింపలేక సహజముగ హక్రాంతులమై యున్నాము. కాని ఆయన ఆత్మశాంతికొరకు మనము దుఃఖమునుమాని ఆయన ఆదేశములను పాలించి ప్రపంచశాంతికొరకు సాధన చేయవలసి యున్నది. ఇదియే ఆయనస్మృతిచిహ్నముగమనము ముఖ్యముగ చేయవలసినసాధన. ప్రకృతిజీవనవేత్తలయిన ఆయన ఈకాలమందు ఏప్రపంచనాయకులును ఆవయస్సులో అనుభవించి యుండని ఆరోగ్యభాగ్యమును, మా ఆధ్యాత్మికశక్తులను గల్గియుండెను. మందులు, టీకాలు వీనిలోని చెడుగును ప్రకృతి చికిత్స చేసి అద్భుత శక్తిని గుర్తించి తనజీవితములో ఆచరణద్వారా వాటి సత్ఫలితములను ఆయన పు చేసియున్నారు.

వానిని మనము ముఖ్యముగ గమనింపవలెను. ఆయన ఆచర్యశాంతి రాజ్యస్థాపనకై కలలు గని దానికి రామరాజ్యమని నామకరణముచేసి దానిసిద్ధి కొరకు మనము ఆచరణలో పెట్టవలసిన నిర్మాణకార్యక్రమమునువర్పరచి వెళ్ళినారు. అందు ప్రజారోగ్యశాఖకటి. ఈకార్యమునకు మనము ముఖ్యముగ పూనుకొనవలసి యున్నది. రోగములు రాకుండ చేసికొనుట, వచ్చిన తర్వాత, దేహ శక్తులుక్షీణించకుండా ఆరోగ్యభాగ్యమును సంపాదించుట, ఈఆవకాశమునుఅందరును అనుభవించు నట్లు చేయుట, కొరకై మనము కృషి చేయవలసి యున్నది. అప్పుడే శాంతిసౌఖ్యములతో దేశము ఘోలమాగును. దాని పైననే తక్కిన పరిస్థితులుకూడ ఆధారపడియుండును.

మీకు కావలసినశక్తిని, భగవానుడు మనకు ప్రసాదించుచున్నాడు!

గా ~~మహాత్మా~~ ఆధ్యాత్మిక మును, మను, శాంతి
నిధి, మానవలోకాధారములయే గాక ప్రకృతిఉద్ధృతి వాని, ఆవహితుడు.

ప్రతి గ్రామమునకు, ప్రతివ్యక్తి ప్రకృతిచికిత్సాలయము అందుబాటులో నిర్మింపవలయుననియు, బీదలుసహితము ప్రకృతి చికిత్సనుపొందుటకు సులువుగా నుండవలయుననియు వారెన్నో సార్లు ప్రార్థనాసమావేశములయందుచెప్పిరి.

అందుకొరకై వారెంతో ప్రయత్నముచేసి భారతదేశ పూర్ణస్వరాజ్యసిద్ధితోపాటు ప్రకృతి చికిత్సాభివృద్ధిని వారిజీవితములో చేయసంకల్పించి యుండిరి. కానిస్వర్గసీమనుండి "భూలోకమునమీ ఆహింసావ్రత బీజము మొలకలెత్తి రాచకీయంగా చీడపట్టినది. ఆచీడను వదలించమీ కలవికాదు. తానంతటదీయే కొంతకాలమునకు వదలగలదు. యిక స్వర్గలోకము నలంకరించి మమ్మీ లానందపరవశులజేయమని" అమరబృందమునుండి 1946సంవత్సరం 30వతారీఖున అతి వేగముగా సాహ్వానము వచ్చెను. మహాత్ముడందులకు సమ్మతించి పరలోకసౌఖ్యము అనుభవించుటకు స్వర్గలోకకీతము నలంకరించెను.

భారతదేశమున ప్రతిఉద్ధృతమునకు బాపూజీ పరిణామమువల్ల కొంతసప్తముకలదు. బాత్తిగా వైశేవావ స్తయందున్నమన ప్రకృతి పువ్యమమునకుగొప్పదెబ్బ అయినను మనఉద్ధృతము యథార్థమైనది రోగులనిరోధులజేసి, శారీరక మానసికారోగ్యములగలుగజేసి, దురభ్యాసములబాపి ప్రతి పువ్యమమందున్నవారిని స్వతంత్రులనుగా జేయునదిగాన, మహాత్ముని ఆశీర్వాదవిశేషమువల్ల ను, దాతలఆధిక సహాయమువల్లను, అదిరకాటములో పెరిగి పెద్దయై విరివిగా బీదలకుసహితము ~~అందులకు~~ అందులకు మనమంజరమును ఏమరక నిరంతర కృషిచేయుచు, ఆయన



ప్రకృతి



సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక - సంపాదకులు: డా॥ పుచ్చా పింగళిరాజుచార్యులు,
యన్. డి., డి. యమ్.

సంపుటము 30

మార్చి 1948

పుచ్చిక 3

బెజవాడ

గాంధీ మహాత్ముని సాధనసంపత్తి

కొలిపాక అదినారాయణశర్మ.

మాతృదేశ చిరపరాధీన శృంఖలాచ్ఛేద
నికై యావనవశలోనే తన నిర్మలహృదయ
గంధ కుసుమాన్ని భగవానుని పాదపూజకై
యర్పించి కార్యరంగములో బాధలే భాగ్య
రంగ ఒడిబట్టగలిగిన భారతాశ్రమ తరుణ తాప
డు గాంధీజీ తనహృదయశోధన పవిత్రతల
రకు నిత్యమూ పాడుకొనే వైష్ణవుడు అనగా
స్థుభక్తుడు ఎవడు? అనేపక్షకు సమాధాన
రంగ భక్తనరసిమహతా అనే కవిపుంగవుడు
స్థుభక్తుని లక్షణములను నిర్వచించి రచించిన
నవడి హిందీగీతము.

వైష్ణవజనతో తేనే శహియే
జోషీడ పరాయీ జానేరే
పరదుఃఖే ఉపకారక హితోయే
మన అభిమాన న ఆణేరే.

సకలలోక మాం సేనే
పందేనిందా నకరే కేసేరే

వాచ కాథ మన నిష్ఠాభి
రాజే ధన ధన జనని తేనా

సమదృష్టినే తృప్తా
త్యాగీ పరశ్రీ తేనేమానా
జహన్మధకీ అసత్యనబోలే
పరధన నవభాలే హజరే.

మాహామాయావ్యాపే
నహింజేనే దృఢవైరాగ్యతేనా మనమాంరే
రామనామ నూతా త్రిదాగీ
సకల తీరధ తేనా తనమాంరే.

వణలోభినే కపటరహిత
ధేకామక్రోధ నివారయారే
భణేవరసైయోం తేనూంబిర్భువ
కరతాకుభ ఏకోతేర తాంబూరే.

—: యాగీతమునకు తాత్పర్యము :—

ఎవడు ఇతరులయొక్క కష్టముల నెరుగ
గలడో, ఇతరులు దుఃఖపడుచున్నాడు ఉపకారము

చేసియు మనస్సునందు గర్వపడడో అతనినే నైష్ఠవునని చెప్పవలెను.

ప్రపంచమందుండు వారందరికి ఎవడు సమస్కరించునో ఎవడు ఎవరినీ నిందించడో, మనోవాక్కాయముల నె వ్వ డ చ ల ము గ మంచునో అతనితల్లి ధన్యాత్మురాలు. ౨

ఎవడు అందరిని సమముగా చూచునో, అత్యాశను విడిచిపెట్టునో, ఎవనికి పరస్త్రి తల్లి నంటినో, ఎవడు తననాలుకతో ఒకలబద్ధము నైన కులకడో ఎవడు ఇతరుల ధనమును ఆశించడో అతని విష్ణుభక్తుడు. ౩

ఎవనిపై మోహమును, మాయయు వ్యాపింపనో ఎవని మనస్సులో దృఢమైననైరాగ్యమున్ననో ఎవడు భగవంతుని పేరుని తన్మయత చెందునో, అతని శరీరములోనే సమస్త పుణ్యక్షేత్రములు ఉన్నవి. ౪

ఎవడు లోభము లేకుండను, కపటము లేకుండను, కామక్రోధములు లేకుండను ఉండు నో అతనిని దర్శించుటచేతనే జనులు తరించి పోవుదురు. ౫

భగవద్భక్తుడగు గాంధీజీ మహాత్మాప్రభావసంపన్నమైన ఈ గీతమును పాడుకుంటూ తన్మయత్వంచెంది తనలో ఈ గీతంలోని భక్త లక్షణములగు సుగుణములను ప్రతిబింబింపచేసి కొని మహాత్ముడు అనే సార్థక నామాన్ని పొందాడు. ఆయనను మొదటిమారుగా మహాత్మా అని సంబోధించినవారు విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూరు.

విష్ణువు అనగా ఏకేశ్వరుడగు భగవంతుని తెలిసికొని ఆయన ఆజ్ఞలను పాలించుచూ ఆయనను చేరుటకుగాను ఏర్పడిన అనేక మార్గ స్థులగు వివిధమతములవారిచే సంబోధించబడిన సహసనామములలో ఒకానొక నామము అని

మహాత్మునిభావము. ఆ భావమును ప్రకటించు ఈక్రిందిగీతముకూడా ఆయన భజనగీతములలో ప్రధానమైనది.

రఘుపతిరాఘవ రాజారాం
ఛతీతపావన సీతారాం
ఈశ్వర్ అల్లా తేరేనాం
సబ్ కో సన్మతిదే భగవాన్

ఇట్టి గీతామృతములను తానుగ్రోలి అందలి ఆదర్శములను పాలించి ధన్యుడై సింపుట అందరినీ ధన్యులచేయుటకొరకు ప్రార్థనా సమావేశములను ఏర్పరచి ఆయన ఊసరక్షేత్రములనుకూడ సుక్షేత్రములుగ మార్చప్రయత్నించెను. మానవహృదయ క్షేత్రకరక శిఖామణి యైన గాంధీమహాత్ముడు పరిశోధించి ప్రసాదించిన నట్టి అమూల్యమైన ఈ ఎరువును మనము సేకరించి మన హృదయక్షేత్రములనుకూడా సుక్షేత్రములుగ తయారుచేయ ప్రయత్నింతుముగాక! షరమశిత మనసాధనలో మనకు సహాయపడును గాక.

మహాత్ముని జ్ఞానసంపత్తి

“మరణము-అమరత్వము”ను గూర్చిన ఆయన అభిప్రాయములు.

౧ ఎప్పుడైననుమరణము ధన్యమైనదే. కాని సత్యముకొరకును, దానికి సంబంధించిన ఉద్యమములోను ప్రాణాలర్పించిన వీరుని విషయములో దానిధన్యత రెట్టింపు. మృత్యువు రక్కసికాదు. స్నేహితులలోనికెల్ల మిక్కిలి ఆప్తమైనది. బాధలకుండి మనల నది కాపాడును. ఎల్లప్పుడును కొత్త అవకాశాలను ఆశలను కలిగించుచుండును. నిద్రవలె మధురమైన పునరుద్ధారణ సాధనమిది అనాయాసమరణము ఎల్లరును కోరదగినట్టిదే. అయినను ఒక స్నేహితుడు చనిపోయినపుడు ఏడ్చుట మామూలు అయినది. కాని పూర్ణా

హుతియైన వీరవ రేణుని విషయములో ఈ ఆచారము చెల్లకూడదు.

౨ నావలన ఏపనిచేయించవలసినదీ దైవమే రుంగును. తన పనికొరకు నాతో అవసరము తీరినవిషయములన్నియును మైనను ఈ శరీరములో నన్ను బ్రతుకనివ్వడు

౩ ననాతన ధర్మాలలో మృత్యువు ఒకటి. దాని విప్లవ పరిణామమే జన్మ. ఆపిమ్మట నెమ్మదిగా అభివృద్ధి పొందును. మానవుని అభివృద్ధికి బ్రతుకెంత అవసరమో చావుకూడ అంత అవసరమే.

౪ ప్రకృతి ఏర్పరచిన ఆర్థికవిధానములో మృత్యువు ఒక పవేకవంతమైన విషయము. అది ఎప్పుడు లభించినా దానిని గూర్చి ఆలోచనలు ఎంతో హాయికలిగించును మహాభావములో యున్న ఈనియమమును తెలిసికొని సత్కరింపవలసిన స్నేహితుడని మృత్యువుకొరకు ఎవరు చూచినచో బ్రతుకుటకొరకు చేసే వెర్రిపోరాటములో మనము పాల్గొనక ఉండగలము. ఇతర జీవులకు హానికలిగించియు మానవధర్మాన్ని తిరస్కరించియు బ్రతుకొరము.

౫ ఒకే వస్తువుయొక్క రుచులు ఖరారులు చావు బ్రతుకులు. అవి ఒకే నాశముయొక్క ముందు వెనుక వైపులవంటివి. సుఖములేని బ్రతుకును కల్పించు స్థాయికన్న, అత్యంత సమృద్ధమైన స్థాయిని ఆపడలు, మృత్యువు ప్రసాదించునట్లు నాకగపడుచున్నది. ఆపడలు అగ్నిపరీక్షలులేని జీవితము ఏమి రసవంతంగా యుంటుంది? సీతారాముల తపస్సుబాధలు, అగ్నిపరీక్షలు తెలుపుగాథ కాక రామాయణములో వేరే ఏమున్నది? మీరుకూడా కష్టాలనెదుర్కొనడంలో మృత్యు

వును వరించడములో సంతోషాన్ని, ధైర్యాన్ని కల్పించుకోవలసిందని నేను మిమ్ములను కోచున్నాను.

మిమ్ములనుపవిత్రము, పరిశుద్ధముచేయ నట్టి వాని గుణములను గ్రహింపుడు.

౬ ఇవివరకు పొందిన అభివృద్ధినాకు అశజనకముగానేఉన్నది. ఈకోరికల ఫలితము పూర్తిగా పొందకముందే నేను ఈదేశమును వీడిపో: లగివచ్చినను నేనపజయమును పొందితిని అ: తలంచను. ఏలన ఇప్పుడీ శరీరము ఉన్నదని నెట్లు నమ్ముచున్నానో అట్లే పునర్జన్మను కూడా నమ్ముచున్నాను. కాన ఏకొంచెపు కృషిచేసినా అది వృధాకాదని నాకు తెలియును.

ఈ ఆత్మనిత్యమనే సన్తుకం నాకుగలదు సముద్రముయొక్క నిదర్శనమును చెప్పెదను. అనేక నీటిబిందువులరాశియే సముద్రము. అందు ఒక్కొక్కనీటిబిందువు ఒకవ్యక్తి అయినప్పటికీ అంతటిలోను కలసిపోయినది. అదేయేకముఅనేకములయొక్కసంపుటి. ప్రాణమయ జీవితమనే మహాసముద్రములో మనమందరము చిన్నచిన్న బిందువులము. ఈ జీవితములో ప్రజీవీయొక్క జీవితంలోను నేను సామరస్యము పొందవలెను. దైవసాన్నిధ్యంలోని జీవత్వభాగ్యంలో నేను భాగస్వామిని కావలెను. ఈ జీవ సముచ్ఛయమే దేవుడు.

బ్రహ్మజ్ఞానద్వారా ప్రజ్ఞానమును (బ్రహ్మమును) తెలిసికొని “తత్వమసి” మహావాక్యమునుచర్చించుటకుకూడా అర్హుడైన భారతీయసవయుగమహర్షి గాంధీజీ, అనుచరులమగు మనము ఆయనజ్ఞానసంపత్తిలో భాగస్వాములమై ఆయనను అనుసరించి తరింతుముగాక.

గాంధీ మహాత్ముని నిర్యాణము

[ఆయన ఆశయములు—మన భావికర్తవ్యము] కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ

జనవరి 30వ తేదీ
పక్షివాసం సాయంత్రం
12 గంటల సమయంలో
జైలుకు వెళ్ళియుంటిని.
అప్పుడు బజారులో కన
పడిన ఒక పిల్లవాడు
గాంధీగారు చనిపోయి
ఉంటున్నాడట. చాలమంది చెప్పు
ంటున్నారు” అని
రచుచుండెను. నాకు
మీదములోనే యున్న
క ఆంగ్లో ఇండియన్
మువతి ఆ వార్త విని
“నెవ్వర్, నెవ్వర్”



అది ఎప్పటికీ సంభవించదు) అని ఆమెకుగల
శ్వాసాన్ని వెలిబుచ్చింది. నేనువిని “గాంధీ పేరు
అల వారి వంశస్తులలో మరియొకరు చనిపోయి
నారేమోకాని మహాత్మాగాంధీ గారు ఇంతట్లో
చనిపోరు. 125 సంవత్సరములు జీవించి ప్రపంచ
శాంతికి ఇంకా ఎంతో సేవచెయ్యాలని ఆయన
ఆశించాడు.” అని నానమ్మకాన్ని నేను ప్రకటిం
చాను ఆమెతో. నామాటలు విని (స్టూర్టీ,
సరైన) “నిశ్చయంగా అంతే” అని సంతోషముతో
చెప్పుతూ ఆమె వెళ్ళిపోయింది తర్వాత నేను సాయం
త్రం 7 1/2 గంటలకు చెప్పే తెలుగు వార్తలలో మహా
త్ముడు ఢిల్లీ బిర్లా భవనముందలి ప్రార్థనాసమావేశ
శిలలో పిస్తోలుతో కాల్పుబడి అమరజీవి అయి
నట్లు లోకాన్నంతటినీ కంపింపచేసే వార్త
విన్నాను.

శ్రీకృష్ణ నిర్యాణ సందర్భములో ఖన్ను
డైన అర్జునుడు ధర్మరాజుతో చెప్పిన విషాద

వార్తగల ఆంధ్రమహాభారతంలోని ఈ పద్యంనా
గుండెల్లో అప్పుడు ప్రతిధ్వనించి కలవరపెట్టింది.

“మనసారథి మన సచివుడు

మనవియ్యముమనసఖిండు మనబాంధవుడున్

మనవిభుడు గురుడు దేవర

మనలను విడనాడి చనియె మనుజుడీశా!”

కొంచెంసేపటికి సిమితపడి దీర్ఘంగా ఆలో
చించగా కొంత కాలంనుండి మహాత్ముడు తెలు
పుచున్న అభిప్రాయములు స్ఫురణకువచ్చి ఆయన
నిర్యాణములో విప్లవాత్మకమగు ఈశ్వర విలా
సము నాకు గోచరమైనది.

ఆరోజురాత్రి అసతారపురుషుడు, ఆర్త
జనబాంధవుడు, మహానాయకుడు, మకుటము
మాత్రంలేని మహారాజు, భారతీయ సవయుగ
మహర్షి, నిరాడంబర త్యాగజీవి, విశ్వమానవ
శ్రేయోభిలాషి, నిత్యయాచనసంపన్నుడు, రాజ

కేయధురంధరుడు, సత్య, శాంతి, అహింస, సాత్త్వికృత్వములమూర్తి, అచంచల ఈశ్వర విశ్వాసీ పితృప్రజ్ఞాను, కలియుగ ప్రహ్లాదుడు, అమాత శత్రువులగు ఆయునను గురించిన అనేక ఆలోచనలతో పడుకొని కలతనిద్రపోతినది. ఆయున నాకు కలలో కనుబడిను. అది ఒక పల్లెటూరు. ఆడారి పేరు గుర్తులేదు కాని మొత్తానికిది తెలుగుదేశము లోనిదే. ఎవరి ఇంటిముందో రాతిచరుగు మీద కొలాయిలిగగట్టి పైన ఏమీ వేసుకోకుండానే సుహృత్తుడు కూర్చుండెను. ఆయున సన్నగానే ఉన్నా నలుబది సంవత్సరముల యశవములతో చామనచాయ ఆరోగ్యము, బలము లేజన్ను గలిగియుండెను. ఆయునతో చాలమంది చచ్చి పూట్లాడి వెళ్ళిపోతూ యుండిరి. నేను వెళ్ళనమర్చించితిని. ఆయున కూడా అలవాటుగా ప్రతి వసుస్కారం చేసి ఆరుగురిగి వాభుజంమీద చెయ్యివేసి అటూఇటూ పచార్లుచేస్తూ నాతో పూట్లాడటం ప్రారంభించారు. అది ఉదయం ముమారు 9 గంటలువేళ అయివుంటుంది. “మన ప్రకృతి ఉద్యమం ఎట్లాఉన్నది? నిర్బంధ టీకాల విధానపు రద్దుకొరకు ఏమి కృషి చేస్తున్నారు!” అన్నారాయన. నేను “మన ఉద్యమానికి విజ్ఞానవంతులైన ప్రజలహృదయాలలో మంచినానమే ఉన్నది. కాని జనసామాన్యంలో మాత్రం ఇంకా విరివిగా ప్రచారంకాలేదు. నిర్బంధ టీకాలవిధానపు రద్దుకొరకు ఇదివరలో కొంతకృషిచేసాము గాని ఇప్పుడుమళ్ళీ ఎక్కువకృషి చెయ్యడంలేదు. ప్రజలకు అందులో ముఖ్యముగా పసిపిల్లలకు టీకాలవల్ల అనారోగ్యములకాలమరణమున్నగు అరిష్టాలు సంపాదన మాత్రానేఉన్నై. మందు వైద్యులలోకూడ విజ్ఞానవంతులు తమస్వంతానికి మాత్రం ప్రకృతి వైద్యం చేసికొంటూ టీకాలు వేసుకోకుండానే సుఖంగా కాలంగడుపుతున్నారు. కాని పొట్టకూటివృత్తిలో మాత్రము

అందరికీ మందులూ, టీకాలు ప్రధానమైనవి ఉన్నారు. మరెవ్వరికీడవదాయెను. అందుచేతనే అవ్వకలవాలు, లాభదాయకముగను ఉండెనాయెను. అందువల్లమూరేయిలేకుండావున్నారు. అందులో టీకావాసులు కొందరున్నారు. వారు ప్రభుత్వయంత్ర టీకాన్ని చేతులోవెట్టుకొని తమస్వాధీనముగా ఉత్పాదించి, ప్రజావేషాన్ని కూడా నిర్వహించే తమ మూఢనమ్మకాలనే అంటివెట్టుకొని కాలచక్రాన్నికూడా గమనించటంలేదు” అన్నాను. “కదన్నీ నాకు తెలియనివికావులే. కాని టీకాలోకూడా కొంతలోపం వుందన్నారు. మీరు ధృతాబాగా ప్రజలలో ఆరోగ్యప్రచారంచెయ్యాలి. రోగాలు రాకుండా చేసేబందుకై ప్రకృతిలోని శక్తులను సహజ స్థితిలో స్వీకరించగలుగునట్లు సోగసూధ శక్తిని పెంపొందించుకొనగలుగునట్లు ప్రజలను విజ్ఞాన వంతులుగా చెయ్యాలి. అన్నిటికంటే ముందుగా అర్హదాయకమగు నిర్విష టీకాల విధానపురద్దుకై బాగా ప్రచారంచేసి ఎంతో శ్రమ అయినా లెక్కచెయ్యకుండా ఇదివరకే నిర్వహింపబడినవి విస్మయకరమైనవి. ఈపనులుమీరు చెయ్యకపోతే మనజాతికి నూతన మేలేదు. టీకాలు ఇంజక్షనులు వీటితోకూడు కున్న మందుల సమూహమున్ను యుద్ధమున్ను ఇవిరెండే నేటిమానవజాతిని ఒకచానితో ఒకటి పంచెవేసికొని నాశనం చేస్తున్నై. ఆరోగ్యజీవనము సత్య అహింసా సాధనలు ఇనేవీటికి విరుగుల్కు. యుద్ధాన్ని మందులను పోత్సహిస్తూ అవి శాంతిమాతలని ప్రచారం చేస్తూ వాటి అభివృద్ధి తమఅభివృద్ధిగాచేసుకొని జీవితములను వెళ్ళదీని కోవడమేగాకుండా అధికలాభాలను కూడా సేకరిస్తున్న దేశాలు, సంఘాలు, వ్యక్తులు ఈకాలంలో చాలమంది తయారైనారు. వీరిందను అర్హదాయకులగుఅభివృద్ధినిరోధకశక్తివాసులే మందు

లూ, యుద్ధాలూ, ఇవే తరుణోపాయం అనిన ముక్తికొని వాని ఆశ్రయించిన వాళ్ళగతి అధోగతే. దేహాపకృతిలోను, సంఘ పకృతిలోను అకృమణనంవల్ల చేరిన కుళ్ళను తొలగించి శాంతినిస్థాపించటానికి ఆపశ్యకములగుసహజవిప్లవాలను మందులు, యుద్ధాలు (నిర్బంధ పశుబల ప్రయోగాలు) వీటివల్ల అణచివేస్తున్నారు. అందువల్ల దేహంలోను, సంఘంలోను ఉండేకుళ్ళు బహిష్కరింపబడక వీటిశక్తులు నిర్బంధముగా బలహీనం చెయ్యబడి నందున తాత్కాలిక కృత్రిమశాంతి లభిస్తుంది. అది అశాంతిలెక్కే. కొంతకాలం తర్వాత దీనికి ప్రతిఫలంగా అనేక రైలుఎక్కువగా విప్లవం రావలసిన అవసరంలుగుతుంది. ఇదిప్రకృతి సహజపరిణామము. ఇదిమనకు సంఘములోను, వ్యక్తీజీవనంలోను ప్రత్యక్షంగా కనుబడుతూనే ఉన్నది. ఒక వేళ దేహంలోను, సంఘంలోను దుష్టశక్తులే తమప్రాబల్యంకోసం విజృంభించినట్లైతేవాటిని సామ, దాన, భదోపాయాలవల్లనే ప్రకృతి నిగ్రహించి శాంతినిస్థాపిస్తుంది. ఇదినిశ్చయమైనపద్ధతి ఇక చివరిపద్ధతిఉన్నది. అది సందేహాస్పదమైన పద్ధతి. జయము అందులో ఎవరికివస్తుందో చెప్పలేము కాని రెండువైపులా సర్వనాశనం అగుతుంది. ఆయుధంలో ఇక గత్యంతరంలేకఅధిక నష్టానికైనా ఒప్పుకొని సాధ్యమైనంత తక్కువ అపాయకర పద్ధతులమీద మందు, యుద్ధమూ అనేచివరపద్ధతి ప్రయోగింపబడటానికి ప్రకృతి అంగీకరిస్తుంది. కానినేడు సంఘంలోను వ్యక్తుల్లోను వేళ్ళుపాతుకుపోయిన దురాచారం ఏమంటే శాంతి సామరస్యముల కొరకు ప్రయత్నించక ముందుగనే పశుబలముతో మందు, హింసాపద్ధతులను ప్రయోగించుటకు అలవాటుపడ్డారు. ఏ విప్లవంవచ్చినా దానికికారణం తెలిసికొని దానిని నివారించకుండామోటుశక్తులతోఅణచివేయటం

జరుగుతున్నది. ఇది తెలివితక్కువ నాయకత్వంలో జరిగేపని. అన్నారు.

“అయితే బాపూజీమీరు చెప్పేబోధ, ఆదర్శం, వాదం బాగానేవున్నదిగాని ఈవిధానాలను ఈకాలంలో ఆచరణలో పెట్టాలంటే ఎంతోవిజ్ఞానము, ఎంతోశాంతము, త్యాగం కావాలే? ఎంతోకాలంకూడాపట్టుతుండేఅవన్నీ ఇంతలో సాధ్యమాతాయండీ?” అని నేను ప్రశ్నించాను.

“చూడుఅబ్బాయి మనపనిఅల్లా సత్త్వాన్నిప్రబోధించి అభివృద్ధికరమార్గాన్ని చూపడమే. అనుసరించ గలిగినవాళ్ళు అనుసరించి సుఖపడతారు. లేకుంటే ఎవరుచేసేకున్న కర్మఫలం వాళ్ళేఅనుభవిస్తారు. దానికి మనమేంచేస్తాము. మనధర్మం మనం నెరవేరుద్దాం. ఈమార్గం మనకు శాంతి సాఖ్యాలనిచ్చింది. ఈ అవకాశం అందరికీ కలుగచేయడమే మనధర్మం ఈ ఆదర్శ శాంతిసాపనకు వెంటనే పూనుకొని మీధర్మం బాధ్యత మీరు నెరవేర్చండి” అన్నాడాయన. అవన్నీవిన్న నేను ఆయనతో నా అభిప్రాయాలను చెప్పబోతున్నాను. కాని ఇంతలో నైరనుకూసింది మెలకువ వచ్చింది. టైముచూస్తే 4:30 గంటలైంది. అవుదునాకు ఆయనతో ఇంకా కాసేపు మాట్లాడినట్లయితే బాగుండేదే అని పించింది. కాని అంతవరకే ప్రాప్తం వుంది. ముందుగా నిర్బంధ టీకాలవిధానం రద్దుకొరకు. కృషిచెయ్యడం అత్యవసరమని ఆయనఇచ్చిన. ఆదేశంవల్ల జాతీయొక్క అభివృద్ధి క్షేమాలు. ఆయనదృష్టిలో ఎంతటి ప్రధానస్థానాన్ని ఆక్రమించగలిగినయ్యాగ్రహించగల్గాను. నాకుకలలో కనుబడి మహాత్మాడుచెప్పిన ఈ భావాలకు. ఆయనజీవించి ఉన్నప్పుడు చేసినప్రబోధాలకు. ఏమాత్రపు సంబంధమైనా ఉన్నదాలని ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాను. అవుదునాకు దగ్గర.

సంబంధమే వున్నదని ఋజువుచేసే ఈ క్రింది దృష్టాంతాలు కనబడ్డాయి. చాలాకాలం క్రిందటనే గాంధీమహాత్ముడు తనచే రచింపబడిన "నైట్ టు హెల్డ్" అనే గ్రంథమును మశూచికము అనే ప్రకరణలో మందులు, టీకాలు, రోగనిరోధము, నివారణ వీనినిగూర్చి వాఁ అనుభవపూర్వక అభిప్రాయములను ఇచ్చియున్నాడు. ఆ ప్రకరణకు వుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి తెలుగు అనువాదమును ఈ పత్రికలోనే వేరొకచోట ప్రచురిస్తున్నాను. అందలి వారి అమూల్యసత్యసందేశము ఇదేభావములతోనున్నది. కాన వారియందు గౌరవంగల వారందరున్న జాతిక్షేమంకోరకు వీక్షితీనుకొని నిర్బంధ టీకాల విధానపు రద్దుకు. ఆరోగ్య ప్రచారానికి పూనుకొనవలెనని కోరుచున్నాను.

ఆయన కొద్దికాలం క్రిందటనే హరిజన్ పత్రికలో ఒకవ్యాసంవాస్తూ టీకాలు, ఇంజక్షన్లు, మందులు వీటివల్ల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని ప్రయత్నించే అనర్థక విధానం కాక ఆరోగ్యజీవన పద్ధతులద్వారానే ప్రజారోగ్యమును కాపాడే విధానములను ఆచరణలో పెట్టటాని చూడాలని హెచ్చరించారు. ఆయనకు హృదయమైన కోరికలలో ఇదియొకటి.

టీకాలు కనిపెట్టబడిన ఇంగ్లండుదేశంలోనే దానివల్లకలిగే అనర్థకములను సుప్రసిద్ధ డాక్టరుకూడా గమనించి వాళ్ళ జాతిక్షేమంకోసం నిర్బంధ టీకాల విధానమును రద్దుచేయించారు. ఇట్లమైనవాళ్ళకు వేస్తున్నారు. ఇట్లులేనివాళ్ళకు వెయ్యటంలేదు. మనదేశంలో మనంకూడా కోరవలసినది అదే.

మహాత్ముడు ఒకప్పుడు 1935 సంవత్సరములు బ్రతుకుదామనీ ఇంకాఎంతో లోకసేవ చేద్దామనీ ఆశించాడు. అది భగవద్దేవ్యమైతే

అటులనే జీవించగలను అని తన ఈశ్వరవిశ్వాసాన్ని వెలిబుచ్చాడు. ఈమధ్య ఆయనకు జీవితేచ్ఛసన్నగిలి భగవంతుని ఇష్టమైతే నా మరణమును ఎవరూ తప్పించలేరు" అన్నాడు. ఇవన్నీ సరమసత్యాలుగా ఇప్పుడు ఋజువైనయి ఆయనస్వసర్వమును ఈశ్వరుని ఆజ్ఞావాలనమునకర్పించి భారతదేశమునకు అహింసాత్మక పద్ధతులపై 1947 ఆగష్టు 15 తేదీన లభించిన స్వాతంత్ర్యసంపాదనలో శ్రీకృష్ణ సారధ్యపాత్రను ధరించారు.

మనకు ఇంతవరకు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యము మాత్రమే లభించినదిగాని ఆర్థిక, సాంఘిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక స్వాతంత్ర్యములు ఇంకాలభించవలసియున్నవనీ వాని సంపాదనకు నిర్మాణ కార్యక్రమసాధనయే రాజమార్గమని చెప్పామా, మనలో ప్రతివారును ఆచంచలదీక్ష, క్రమశిక్షణలతో శాంతి, సత్యం, అహింస, త్యాగము ఈ సూత్రములను ఆధారము చేసికొని దానిని అనుసరించినపుడే నిజమైన సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము సింఘద్ధిననియు చెప్పియున్నాడు. ఈ సాధన చేయవలసినదిమనము. ఆయనమార్గదర్శిగను సాక్షిభూతుడుగను ఎల్లప్పుడును మనకు సహాయపడుచునే యుండెను, ఉన్నాడు ఇకముందుకూడ ఉండగలడు.

మనకూ మనదేశానికీ నిజానికి నకల ప్రపంచానికీ మానవాతీతశక్తితో బాపూ సేవ చేశాడు. అనన్య సామాన్యమైన ఈకృషిని తలచుకుంటే విస్తుపోతాము. ఇప్పుడు మనవంతువచ్చినది. ఆయన మహాత్మ్యపై ఆశయాలను విస్మరించకుండా లోగడ మనంగైకొన్న ప్రతిజ్ఞలను పాలించడానికి యధాశక్తి పాటుబడడం కన్న వేరుమార్గంలేదు అన్నాడు పండిట్ జవ్హర్ లాల్ నెహ్రూ హరిజన్ పత్రికలోని తనవ్యాసంలో.

ఆయన ఈ దేహముతో చేయవలసిన పని అయిపోయినట్లు భగవానుని అడ్డంకున దేమో అని ఇప్పుడు ఆనిపించుచున్నది.

ఇదివరలో ఆయనచేయు అత్యంత ప్రమాదకరనాథనలలోగూడా భగవానుడు తనకు సంబంధించిన కార్యాచరణ మంతాచేసి చెప్పియున్నాడు. ఇప్పుడు ఈ దేహసంబంధమైన వాననానుబంధములను ఛేదించివైచి ఆయనదివ్యాత్మను, పరమాత్మత్వంలో కలుపుకున్నాడు. మరెక్కడ యెప్పుడు ధర్మసంపాదన కావలసిన అవసరము కలుగనో అప్పుడు మరల భగవదాజ్ఞప్రకారము ఇంకనా ఎక్కడవైచినవస్తాడో దేహధారియై నావచ్చును. ఇది ప్రకృతియదార్థగమనము. ఈ విధమైన భావనలు అప్పుడునాలోగలిగినవి.

అహింసావాదియగు ఆయన నిర్యాణమునకు సాధనముగ ఒకహింసావాది యమధర్మ రాజాధిపతివలె వినియోగపడినాడు. ఈసంఘటనను అవకాశముగతీసుకొని హింసావాదులలోనే పార్శ్వభేదములుగల తీవ్రవాదులుకొందరు తమ సాత్వికక్షలు ఈసందర్భమున తీర్చుకొనుటకై తామేమహాత్మునిభక్తులమనినటనచేయుచుఎవరి కక్షివారిపైనను, శాంతి ప్రీయులగు ప్రజలపైనను దాడిచేసి అల్లకల్లోలములకు ఆస్తి నష్టములకు, హత్యలకు దారి తీసినారు.

న్యాయముగ ఈవివిధనేరములకు బాధ్యులైన హింసావాదవర్గములన్నియును నిషేధింపబడవలసినవే.

వివేకవంతులైన ప్రభుత్వము వారున్న సరిగ ఈన్యాయమునే అనుసరించి యున్నారు.

ప్రపంచములోని జనులనందరినీ రాజకీయ శాస్త్రము ప్రకారము రెండుప్రధానవర్గములుగా విభజించవచ్చును. ఒకవర్గమువారు హింసావాదులు. మరియొకరు అహింసావాదులు. ఈరెండు

వర్గములలోను కుత, కుల, జాతి, లింగ దేశపాక్ష విచక్షణలేకుండా కలగలుపుగా ఎవరికిన్నచ్చిన దానినై వారుచేతున్నారని అన్న అహింసావాదియితేతముడు హింసావాదిఅవుతున్నాడు ఒక సేట. మరియొకసేట దానికి వ్యతిరేకంగా జరుగుతున్నది. ఈవిధంగానే అందరు జనులు రెండుపార్శ్వాలగు విభజించబడుతున్నారు. ఈసందర్భమున ఏమతాన్నినింపించి మనము సాధించగలగోదమోలేదు. ఏమిమూ హత్యలు, హింస చెయ్యమని చెప్పలేదు. కాని ఈహింసావాదులలో కొందరు తమకు అందుబాటులో యున్న ముగ్ధులను తోలించుకొని తమఅమానుష చర్యలకు దారితీస్తూ ప్రజలలో విద్వేషాన్ని సృష్టించుచువుతూ ఇదంతా మతంనెత్తిన చేసి రుణమున్నారు. హింసావాదులేద్రోహులు. వీరిది అధర్మమార్గం. అహింసావాదులదిధర్మమార్గం.

భారతప్రజానీకానికి నిజమగు ప్రతినిధి అయిన మహాత్మా, మతంపేర శాంతిస్థానపేర ను సాధించే దురుష్టము అహింసావాదులను డిగులచేకలక్షలమంది నిరాయుధసాధుజనులు బహిష్కరించినారో దానికే ఆయనకూడా బలి అయినాడు. ఆయనమరణము అఖండ భారతదేశమునందలి ప్రస్తుత క్లిష్టపరిస్థితులను సకల ప్రపంచమునకు ప్రత్యక్షంగా వివరించింది. గ్రంథంఅంతా చదివితెలుసుకొనడానికి ఓషిక అవకాశము లేనివారికికూడా ఆయనమరణం ఒకపద్యయనూచికగ నిలచి అఖండభారత గ్రంథ ప్రపంచమును ఒక్కమాటలో తేల్చిచెప్పేసింది. అనేకలక్షలమంది అమాయకప్రజలు చనిపోయినపుడుకూడా పట్టించుకోని. చలించని ఈ లోకంలో మహాత్ముడు నేడు తనఆత్మబలిదానం చేసి అబంబంబు ప్రేలుడుకంటె అనేకరెట్లు ఎక్కువగా ప్రపంచమందంతటా సంచలనం కలిగించాడు. దీనినిబట్టి ఆయనఎంతకీవంతుడో

ప్రపంచములో ఆయనకు ఆయన అహింసావాదానికి ఎక్కిసానము, పలుకుబడియుందో ఋజువైంది.

“లోకంలో నాకెవరూ శతృవులులేరు. ఒకవేళనన్ను ఎవరైనా తిమశతృవుగా తప్పు అభిప్రాయబడ్డా వారుకాకు మిత్రులే. అట్టివారి ద్వారా నాకేమైనా ఆపదసంభవిస్తే అదిభగవంతుని ఇచ్చలనుకోవలసిందేగాని శతృవుల ప్రజ్ఞాచేష్టగా భావించరాదు. నిమిత్తమాతృతన వారు అందులకై శిక్షింపబడటానికిగాని శ్లాఘించబడటానికిగాని అర్హులుగారు. భగవానుడే అందులకర్హుడు నేను ఆయనచేతిలో పరికరమును. ఇది నాస్థితి” అని మహాత్ముడు చెప్పతూ ఉండేవాడు. అజాతిశతృవు అనే సార్థకనామం ఆయనకే చెల్లుతుంది ఈ కాలంలో.

ఆయనయొక్క ఈ అభిప్రాయములనుబట్టి చూస్తే ఇదిఒక ఈశ్వరవిలాసము. నిమిత్త మాతృతన హంతకుడు ఓమార్లుడు. ఈ అభిప్రాయమునే అనేకమంది ప్రముఖులు కూడ వెలిబుచ్చియున్నారు. తనకు ఈవిధమైన మరణముగలదని ఆయనజాతకములో నున్నట్లు మహాత్ముడు 1933 సంవత్సరములోనే చెప్పియున్నాడు అది ఈశ్వరేచ్ఛయే కావచ్చును. లేకున్న మొదటినుండి కంటికిరెప్పవలె ఆయనజీవితమునుకాపాడుచున్న భగవంతుని మాయబుచ్చి ఒక సామాన్య మానవుడు ఇంతటిపౌతిభావంతుడును సమ్మోహనుడును అగు మహాత్మునిచంపగలడా?

హంతకుడు అజ్ఞానము అహంకారములచే అవేశంపబడి యుండినచో భగవానుడు వానిని తొలగించునుగాక. ఆయనను ఓమించుగాక అని మహాత్మునిఆశయము. ఇదివరలో స్వామి శ్రద్ధానందుని హత్యసందర్భమునకూడ మహాత్ముడు ఈఅభిప్రాయమునే వెల్లడించియున్నాడు.

1942 ఆగస్టు 15వ తేదీన కైలులో ఆయన ప్రియ శిష్యుడు మహాదేవదేశాయి మరణించినపుడు శాసనము గడగడ వణకతున్న తనచేతులమీదుగా అందరినీ స్పృహ చేయించి వీరగంధంపూసి, బొట్టుపెట్టి దగ్ధ కూర్చుని భగవద్గీతాపారాయణ చేసి చివరకు విశేష నిష్ఠులచేపనికూడా తానే వెకవేర్చి తనవైపు గదికి వచ్చి అస్థిశ్రవణము చేసిన వేదాంతపు ముక్కలివి. “మరణమునకు ఆకాలమనేది లేదు. మహాదేవుతనపని ఏ సందర్భమునా విశ్రాంతి సానమునకు వెళ్ళిపోయినాడు.”

మహాత్ముని మరణమునకు కిందటిరోజుననే సేవాగ్రామంలోనున్న శంకరాచార్య ఆయనకుమార్తె చనిపోయిన సందర్భములో మహాత్ముడు వ్రాసిన లేఖయందు మహాత్మువు ఒకపీఠ్య స్నేహితుడనీ, ఒకరుమరణించెదినపుడు దుఃఖించడం అజ్ఞానముతోకూడిన స్థితేగాని వేరుకాదనీ ఆత్మ నిత్యమేననీ దానికి నాశనంలేదనీ మున్నగు భావాలు ప్రకటించియున్నారు.

ఆకిందటిరోజుననే ఒకవిదేశపత్రికా విలేఖరితోతాను 125 సంవత్సరములు బ్రతుకుతానని ఆశలేదని తెలిపారు.

మరణముచందేరోజు ప్రాక్షున మీరువార్ధా వెళ్ళే ప్రయాణం ఏమిచేశారు అని ఒకరుప్రశ్నించగా సాయంకాలపు ప్రార్థనాసమావేశంతరువాత చెప్తానన్నారు.

మహాత్మునికి తన మరణమును గురించి తెలిసియున్నను స్థితప్రజ్ఞుడుకాబట్టి ఏమీచలించలేదు ఆయనయొక్క అభిప్రాయములనుబట్టియే కాక ఇంకను అనేకపత్రికలలోని ఆయనఅనుచరుల ప్రేమపాత్రుల వ్యాసములు చదువుటవల్ల ఈసంఘటన ఈశ్వరోద్దేశమైనట్లు నాకు ధృఢపడినది.

1947 సంవత్సరములో తొలిచుక్కన బడుట మహాత్ముని ప్రాణమునకు హానికరమని జ్యోతిష్ముఖులచెప్పినమాట ధృవపడినది.

ఆంధ్రహరిజ్ఞ పత్రికలో సంపాదకులు శ్రీగొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు ఇటుల వ్రాసియున్నారు.

‘మహాత్మునిపై మారణాస్త్రము ప్రయోగముచేసినవారు సిక్కుకాక పోవుట కొంతమేలు. ముస్లింకాక పోవుట మరొకమేలు. ముస్లిం ఆపనిచేసినచో దేశమందంతట చల్లార్చరాని మంటలులేచి ముస్లిములను కాంగ్రెసునుకూడ హతమొనర్చెడివి. పాకిస్తాన్ భారతాల మధ్య రాక్షసురూపి కాడువలె ఆరిపోనియడ్డాలు, వర్ణించరాని అనర్థాలు వాటిల్లేవి. హిందువుడ అందులో చిత్తవన బ్రాహ్మణుడు ఆపనిచేయుటచే ఆడద కొంతతక్కువ. అతనికి బ్రాహ్మణత్వము గాని హిందూత్వముగాని, మానవత్వముగాని, లేదనిచెప్పకతప్పదు. ఈకార్యము వ్యక్తిగతమోకొలది సభ్యులుగల ఏదొకసంఘపుపనియో అయి వుండవలెను.’

హింసావాదులకు కులము, మతము యొక్క ప్రాముఖ్యతలు ఉద్దేశంలో కనుబడవు. ఉద్దేశము అణగిపోయిన తరువాతనైనా తాము చేసినది సక్రమమా అక్రమమా అనే విచక్షణా జ్ఞానము కూడ ఉండుటలరుదు.

ఈసందర్భమున హంతకుడు పట్టుబడుటకూడా ఈశ్వరవిలాసమే. పట్టుబడకున్న దేశములో ఇంకా ఎన్నివిద్యోపవిపాద సంఘటనలు జరిగెడివో.

ప్రతిజీవిని మరణము సంభవించుటకు ఏదో ఒకసంఘటన అవసరము. అవతారపురుషుడగు శ్రీకృష్ణుని నిర్వాణమునకు ఒక కిరాతుని బాణము శ్రీకృష్ణుని కాలికి తగులుట కారణమయ్యెను. అటులనే ఇచట మరీయొక రూపమున సంభవమయ్యెను.

మహాత్ముని. అనుచరుడు బంధువులగు శ్రీ. సి. రాజగోపాలాచార్యులుగారు మహాత్ముని నిర్వాణసందర్భమున ఈకింది అభిప్రాయమును వెల్లిబుచ్చియున్నారు.

మహాత్ముని మరణమునుగూర్చి మనము దుఃఖించగూడదు. ఆయనఅనుకున్నట్లుగనే అనాయాస వీరమరణం ఆయనకు వరప్రసాదమైనది. మంచములో బడి మూల్గుచు నక్కులచేతను, ప్రేమపాత్రులచేతను సేవచేయించుకొనుట ఆయనకు ఇష్టములేని పనులు. ఇంకేవిధముగనుతనకు మరణమురాదని అయనకు తెలియును ప్రార్థనా సమావేశ సందర్భముననే భక్తిభావములలో నిమగ్నుడైనసమయమందే రామనామ స్మరణ చేయుచు ఆయనమరణించినాడు. ఆసమయములో ఆయనకు వెంటవెంటనే తగిలిన తుపాకీ గుండు దెబ్బలు ఆయనకు ఎక్కువబాధ కలిగించకనే ప్రాణములు తీసినవి. అందుకు నికర్షనము మరణాంతరము బాధపడనట్లు తెలిపిన ఆయన నిర్మలముఖారవిందమే ఇప్పుడు ఆయనభౌతిక దేహం మాత్రమే శిథిలమైనది. ఆయన ఆత్మజ్యోతి దేదీప్యమానముగా మనకుమార్గదర్శియై వెలుగుచున్నది. అందువల్ల ఇకమనం విచారపడ నవసరంలేదు. ఆయన దివ్యస్మృతి చిహ్నంగా ఆయన ఆశయములను కార్యరూపమునకు తెచ్చుటయే మన కర్తవ్యము.

ఇట్టి అభిప్రాయములనే పండిట్ నెహ్రూ సరోజినీనాయుడు, కృపలాసీ, సర్ రాధాకృష్ణ ఇంకా ఇతరనాయకులుకూడ వెల్లిబుచ్చియున్నారు.

కొంతకాలంనుండి ఆయన చుట్టూ పెరిగి పోతూవుండే ఘోరహింసాయుత అఖండభారత దేశంలో తనభౌతికశరీరంతోజీవించి ఆదృశ్యములను చూచి హింసనుభరించలేక శాంతిని ప్రసాదించే మరణముకొరకు తాను ఎదురుచూచు

చున్నట్లు చెప్పచు భగవానుని ప్రార్థించుచు ఆయన భిక్షుకొరకు ఎదురుచూచుచుండెను.

భారత దేశమందు జరిగిన ఆఘాతరహింసా క్రాండకు బాధ్యులగు హింసావాదులైన మహాత్మానులందఱును, భరతఖండము మత్ప్రతిపది కపై వికృతముగ ఖండింపబడి అనేక ఇక్కట్లకు లోబడిన పరిస్థితులును, ఈచుధ్యచేరి కలహము లను రెచ్చగొడుతున్న పోనుగుసుగులను, నేటి ఆయనమరణమునకు పరోక్షముగ బాధ్యులే. నేటి ఆయన మరణమునకును వానిని కార్య కారణ సంబంధము వెనకేసికొన్న జడవలె అట్లు కొనియున్నది. ఈసందర్భమున ఎవరిని నిందించ వలెనో, ఎన్నరిని నిందించవక్కరలేదో, ఇదంతయు భగవంతులీలయే ఊహించుటకష్టము. కాని 'చెలియేచుత్తువు, చుట్టమే యముడు సంసే వాడులే సొకరులో' అనే భావాలుగల ఆయనకు ఇప్పుడు శాంతిగాక మరేదిలభిస్తుంది? చెప్పలు విప్పని పనరుమొగ్గలో కుమగుమలాడే గులాబి పువ్వును, బగలై వెగటుగనుండు పసిపిండెలో న్యాదురసభరితమగు రసాలఫలమును, అంధ తమనమగు గభీరరాత్రి గర్భమున బంగరురంగుల వేవెలుంగును, హాలావాలకీలలైన అగ్నిజ్వాలలలో అమృతభాండమును అభయహస్తమును చూడ శుభదృష్టిగల ఆయనకు ఇప్పుడు అమృతత్వముగాక మరేది సిద్ధిస్తుంది? చావంటే భయపడే భీరువుపిశాచహంపముదాలుస్తాడు.

మరి ఆయనో! నీరుడు. వీరస్వర్ణమలంకరించాడు. ఇట్లుజరుగులే ఆయన ఆకాంక్ష.

జనవరి 20వ తేదీన ప్రార్థనా సమావేశంలో ఆయనమీద బాంబువిసరబడినపుడు అది ఆయన సమీపములోనే పెద్దధ్వనితో ప్రేలెను. అధ్యునిని వినికూడా ఆస్థితప్రజ్ఞుడు బానిని లెక్కచేయకనే ప్రార్థనా కార్యక్రమమును మామూలుగనే సాగించెను. మరునాడు

ప్రార్థనా సమావేశములో ఆయన చెప్పినమాటల విని "నిన్నజరిగిన సంఘటననునేను ఏమాత్రము లక్ష్యము చేయక నిశ్చలంగా ఉన్నందుకు పల్లెపురు నన్ను ప్రశంసించారు. వాస్తవంగా నామీద బాంబువిసరబడి అది ప్రేలిన పక్షంలోనేను విధంగా ప్రవర్తించితివాడనో భగవంతునికే ఎరుక! ఆబాంబుదెబ్బ నాకుతగిలి నేను క్రిందపడిపోయి అట్టి అవసానదశలోకూడా దోషిపట్టహృదయములో ఎంతమాత్రము మాన్యగ్యము లేకుండా ముఖములో చిరునవ్వుచేఖలు కనుబరచగలిగినపుడే నేను అట్టి ప్రశంసలకు పాతృడకాతాను. నాజీవితాన్ని భగవానుని యధీనంలో ఉంచాను ఇకదాని పర్యవసానవిషయమై నాకు బెంగలేదు. పుంఖాను పుంఖంగా మీదపడే తుపాకిగుళ్ళు చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనుటే నాకు ప్రియతమమైనవిషయం" అన్నారు.

ఆయన కాంక్షించినట్లే 30వ తేదీన తుపాకిగుండుదెబ్బలతోనే ఆయన నేలకొరిగిపోతూ చిరునవ్వుతో రామనామమును స్మరిస్తూ జీర్ణనత్తమును విస్మరించినంత సులభముగ చేహమును విడిచి విశ్వవ్యాపకుడైనాడు

ప్రహ్లాదుని స్థితప్రజ్ఞత్వభక్త లక్షణాలన్నీ కలియుగంలో గాంధీజీలో ఆవేశించినయ్యా అనిమనకు తోస్తుంది. ప్రహ్లాదునిస్థితిని బమ్మెర పోతన్నగారు ఈవిధముగా వర్ణించారు.

ఉ॥ తన్ను నిశాచరుల్ వొడువ ॥
దైత్యకుమారుడు మాటిమాటికో
పన్నగశాయి యోదనుజ ॥
భంజనయోజగదీశయోమహా
పన్నశరణ్య యోనిఖల ॥
పావనయంచు నుతించుఁగాని తా
గన్నులనీరు దేడుభయ ॥
కంపనమేతడు గాఁడు భూవరా.

నేటి ప్రజాజీవితముతో పోలిస్తే ఆయన అంతోకాలం క్రిందటనే పరసేవలోనుండి విరమించి గౌరవభృతి, విశ్రాంతి తీసికొనవలసిన యున్నాడో ముచ్చట. కాని ఆయన మరణించే ముందుకు విశ్రాంతి, జీతము అనేవి తీసుకోకుండా ఆర్తచరణా, శాంతిస్థాపనకొరకే త్రికరణభుద్ధిగ నిశ్చలైతి ధారపోసినారు. రామకవచమును పఠించి రాక్షసత్వం విలయతాండవంచేసే నవభూమిలో విజయమో! పీఠస్వర్గమో అనే శపథంలో ధైర్యముగ నిలచి తన భక్తస్వేచ్ఛాన్ని నడిపి రామనామామృతాన్ని అనేకమందిచే త్రాగించి వారి తాపములు చల్లార్చి జాతిని స్థాపించిన మహావీరుడు ఆయన గాక మరెవరు? ప్రపంచములో అట్టి సేవచేయగలిగిన నాయకులలో ఆయనకు ఆయనేసాటి. ఆయన సేవకు ప్రతిఫలము ధనరూపకముగ ఇవ్వవలెనంటే భారతదేశం అంగ్లేయుల హస్తగతం అయినప్పటినుంచీ ఈ దేశంలోని డబ్బును న్యాయంలేకుండా విపరీతంగా దోచుకొని తేరగాతింటున్న గవర్నరు, గవర్నరుజనరల్ యొక్క జీతాలను అన్నింటినీకలిపి లెక్కపేసి దానికివడ్డీట్టి అసలుఫాయదాలతో మొత్తంగా ఇస్తే ఏమైనా సరిపోతుందేమో! కాని అడబ్బు విలువ ఆయనకు తెలుసు. డబ్బును ఆయన ఆశ్రయించలేదు. దబ్బే ఆయనను ఆశ్రయించింది.

కాని ఆయన ఒక ఆమూల్య వస్తు సంపాదనకొరకు తాపత్రయపడ్డాడు. అదే రామనామామృతం, మానవసేవ మాధవసేవ అనే అనుపాకాలతో ఆ అమృతాన్ని ఆయన గ్రోలాడు. ఆయనకు పరమసుఖం సంప్రాప్తమైంది.

త్యాగయ్యగారు చెప్పినట్లు “నిధి చాల సుఖమా శ్రీరాముని సన్నిధి సేవ సుఖమా!”

అన్న కీర్తనలోని సత్యములలో ఆయన అంతరించినట్లు మనకు కనబడుతుంది.

ఇట్లాంటి లక్షణాలున్న మానవుడే మహాత్ముడు అనించుకోవానికి అర్హుడౌతాడు. ఆయన మార్గాన్ని అనుసరిస్తే మనము కూడా అస్థితికే చేరగలుగుతాము. దున్నపోతే చూడల్లోకి మెయ్యపోతే ఎడల్లోకి పొయ్యే ఎదులాగా ప్రవర్తిస్తే ఎవరిదోచి సారిదే అవుతుంది. మీ భావాలూ మా భావాలూ ఒకటేనండి అంటే సరిపోదు. అవి కాగ్యరూపం దాల్చాలి. అప్పుడే వానికి సార్థకత సిద్ధిస్తుంది.

మహాత్ముడు సర్వమతోద్ధారకుడు. ఆయన సర్వ మతకర్తల సమన్వయమూర్తి. సంకీర్ణమైయున్న నేటి హిందూమతమును కుల, వర్ణ హేచ్ఛతగులకు అతీతమైన ఉపనిషత్కృతముగా సంస్కరించుటకై ఆయన చేసిన సేవ అమూల్యమైనది.

జానినత్వపు బంధాలలో చిక్కువడి నిరుత్సాహంతో చిగ్గివులై దిక్కులేక సమజీవితములు వెళ్ళుచున్న భారతీయ స్త్రీ పురుషులలో నవీనచైతన్యపోసి ఆత్మగౌరవమూ, మనోధైర్యము కలుగజేసి స్వాతంత్ర్య పిపాసు పులుగా చేసిన నాయకులలో గాంధీజీ అగ్రగణ్యుడు. ఆయన అనుసరించిన మార్గము వీశిత ప్రపంచ ప్రజాసేవానికే అందరికీ రాజమార్గమై ఆశాజ్యోతిని చూపగలుగుచున్నది. ముందు తరములవారికి ఆయన మానవాతితశక్తి ఇంకనూ బాగుగ అర్థమై ఆయన చరిత్ర పారాయణ గ్రంథమై వెలయగలదు. కఠిన శిలలను కూడ కరగించే ఆయన సేవాపరత, ఆటంబంబును మించిన బాంబులను ప్రయోగించగలిగిన ఆయన విప్లవశక్తి వీటినిగూర్చి మరొకచోట తెలిసికొందాము.

హిందూమతమునకు విరుద్ధముగా అట్లాం
సావ్రితాబరణము మందులను విడుదలచేయు
చికిత్సను అయిన అశ్వేపించి వాని శలితములను
అచరణముగా దేశీయమునందు శాంతివాదమునకు
మనయును అనుకూలమునకు నక్కరము లేదానములను
ఆయన బోధించుచున్నాడు.

ఆయనకు ప్రాధికార వేతములు నల్లము,
అనారోగ్యములవల్లను మరణము కలుగననియు
ఆయనకు మరణం ప్రాధికారము వేతమునందే
కలుగవచ్చుననియు ఆయన ఉద్దేశించియుండెను.
అందువల్లనే తనప్రాధికారము వేతమునకు వచ్చు
వారెవ్వరినిచూచుచున్నది నాదాచేయవచ్చు
దేశనాదాగలవారితోను, రక్షణశాఖవారితోనునెక్కి
యుండెను. అగవంతునికి ఇచ్చుచున్నతే తాను 125
సంవత్సరములు బ్రతుకగలననియు తాను మర
ణించుట ఈశ్వరోద్దేశ్యముయొక్కయుతే దానికి
అడ్డుపడి ఎవరును ఆపలేరనియు ఆయన
చెప్పుచుండెను. అయినను తమధర్మము ప్రకారము
నాయకులు రక్షణశాఖవారు ఎంతమానవప్రయ
త్నము చేసినను వారిజాగ్రత్తలు ఆయన మరణ
మును తప్పించలేకపోయెను. విధి బలీయమైనది.
ఈశ్వర విరాగమును గుడ్డు మిటకరించి చూడ
గలమెకాని అంతకంటే మానవులమైన మనచేత
ఏమగును. ఆయన దేహాంతము ఈలోకములో
ఎవరికినీసంజోషకరముకానేరదు. అజ్ఞాన, ఈర్ష్యా,
దురిహంకారములతో ఎవరైనను సంతోషించి
యుండినచో వారిని గర్హించవలసినదే. భగవా
నుడు వారిపాపపుబుద్ధులను పోగొట్టునుగాక. కాని
ఆయన దేహాంతము ఈశ్వరోద్దేశము. ఈ సమ
యములో ఎవరును దుఃఖపడి బలహీనముకాకూ
డదు. బలహీనత అరిష్టద్వర్గముల విలయతాండ
వమునకు ఆశ్రయము. ఇప్పుడే మనము ధైర్యము
వలంబించి కర్తవ్యపాలనకు పూనుకొనవలెను.
శాంధీజీ తాను ఉరితీతవల్లనో, లేక తుపాకికాల్పు

వల్లనో మేరమరణం చెందగలనని అనబారక
మనో లిఖించబడ్డదని నిత్యవ్యవహారమున
నేరదం కిరీచించి కానేకాదని ఆయన 1938
సెప్టెంబరులో ఏ. వి. హిందూరాజీతో అనియుం
డెను. నిత్యవ్యవహారమునలో యరవాడ స్టేషనులో
నిలికవచ్చుచేసి ఏదైతర్యమైనాలో సర్దుకట్టలో
కోలుకొంటూ యుండగా శాంధీజీ ఆవిధ
ముగా అగ్నాడెను. అట్లుచూచుచున్నచో వారి
జన్మ క్షత్రికలో పక్కటెముకపడినది.

విదేశాజ్ఞానమును మరలను పొంద
ఆయన తన విశ్వవిద్యను భావంతో ఆ సమయ
యమున ఎరివ్వగా నెరవేరినచో వారిలో
ప్రవేశించి అక్షయమైన తనసాక్షాత్కారమును
అక్షయశక్తిని ఒకేచూరు అక్షయమందిరి ఒకే
సూక్ష్మము అనేకచోట్ల ప్రకాశించునట్లు పనాదించ
కల్గి మున్నాడు. అదాన్ని కనేత్రము. దివ్యజ్ఞానము
యదార్థమని తెలిసికొని ఈసత్యమును మహా
త్ముడుగూడ ఒకమారు మీరాబాద్ లో చెప్పి
యున్నారు. శీఘ్రగమనము దివి చతువులు,
ఆకాశవాణి, వాయుదేవునిచెవులు, ఋషాణు
శక్తినిమించిన ఆత్మశక్తి వీనిని సంపాదించినఅమ
రజీవియుగు ఆయన అర్హతగల తన ప్రతినిధు
లను (దివ్యజ్ఞానము ఆంగ్లములో మీషియన్స్
అంటారు) ప్రపంచమందంతటను నిర్ణయించి
వారిచేపనిచేయించగలడు. ఆయనదృష్టిలో అర్హత
సంపాదించనలెనన్న, సత్య, అహింస, తాగ్య,
సేవ, సాభాగ్యత్యము మున్నగు సద్గుణసాధనా
సంపత్తిని గలిగియుండవలెను. అద్దమువంటి మన
శరీరములను అవిశుభ్రపరచి లోపలి వెలుగును
బయటకుబాగుగాప్రసరింపజేయును. అవిలేకున్న
మన, మకిలపట్టిన అద్దమువలె నిరుపయోగమై
పోవును. ఆయనఉద్దేశ్యములో చేరుటకుఒకరితో
ఒకరు పోటీ పడనక్కరలేదు. దైహిక మానసిక

ప్రధానమంత్రిని పరీక్షలు అడ్డుబలేవు. నిర్మాణాన్ని గురించి ధర్మబలము, త్యాగశీలత, నేనానిది? ఇవే చివట పనికివచ్చునని. ఈ అర్హతలు గలవారికి ఎంతకుంది కేనను ఆయన వారి వారి పరీక్షలుబట్టి ఎంతపని యెవను ఎట్టి డెన్వో గము నైనా చూపెట్టగలుగు. ఆయన రాజ్యము లో డెన్వోగము, పట్టెలు, నిరంకుశత్వము, ఎన్నెల జాతీయము ఇవి లేవు.

గాంధీజీ పిమ్మరా-గు మీరాజెన్ "గాంధీ మహాత్మావి దివ్యభావము" అను వ్యాస ములో ఈ విషయముగ వ్యాసేయిన్నది. ఒకమా రు ఆమె ఢిల్లీ నుండి హృషీకేశమునకు వెళ్ళుచు మహాత్మునిదర్శించి తాను హృషీకేశమందు నిర్మించుచున్న గోశాల ప్రారంభోత్సవము జరు పుటకు 1943 మార్చి నెలలో ఆయనను రా వలసినగా ప్రార్థించినదట అందులకు ఆయన "నేను ఏచ్చేసినగతి ఆలోచించవద్దు" అనెను అల్లు నుచునే తనలో తాను మెల్లగా ఆమెకు వినబడే టట్లుగా బాపూజీ "శవంమీద ఆశపెట్టుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం ఏముంటుంది" అనెను. ఈమా టలు ఆమెను కంపింపజేసినవి. వానిని ఎవరికిని ముందుగా చెప్పటకు ఆమె సాహసించలేక పో యినదట ఆమె ఇంకా ఇలాప్రాసింది. "బాపూజీ భౌతిక దేహం ఇక మనకు కాసరాకపోయినప్పటి కిన్ని ఆయుష సవిత్రాత్మ మనకు ఇప్పుడుఅత్యంత సన్నిహితమైనది. ఈ భౌతిక దేహం అదృశ్యమై పోయినపుడు వియోగం ఉండనేవుండదని తాను మరింత సన్నిహితంగా ఉండగలనని వివరిస్తూ ఈ భౌతిక దేహం ఒక ప్రతిబంధకముగా ఉన్న దని ఒకసారి నాతోబాపూజీ అన్నాడు. ఆయన మాటలను అతి శ్రద్ధగా నేను విన్నాను. నా అను భవంలో ఆయన మాటలలోని సత్యాన్ని నేను గ్రహించ గలుగుచున్నాను."

మహాత్ముని ఈ భిచ్చాయమునేత-2-48 తేదీన ప్రేమిత సుగోనయ్యారు వినవ్యాస ములో ఇటుల వ్రాసింది. "ఆగాఖాన్ భగవములో నిర్మాణకార్యక్రమ ప్రారంభకులకు చేప్పలేదు. ఫీరవ్యక్తిత్వములెను మీ సందేశమును ప్రజలలో వ్యాపింపజేయు ని ఒకాయన బాపూ జీతో ఆనగా ఆయన ఇయలనెను "అవును నేడు వారు నిస్సహాయులుగా కనుబడుచున్నారు. కాని ఆలోపం నాది. ప్రతి విషయంలోను వారుచిన్న పిల్లలవలె ఏమీ ఆలోచించకుండానే నా సలహా కోరుదురు. నే బ్రహ్మకేయన్నంతసరకుఅది ఇంకొక విషయముగానుండ నేరదని నా భయము. కాని నేను చవిపోయిన పిమ్మట వారు విజృంభింతు రనియు ఇన్నాళ్ళయండి నెమ్మదిగా జీర్ణించు కొన్నది, అప్పుడుఫలించుననియు నేను ఆశిం తును. క్రైస్తు శిష్యులలోఆయన బాగుండగా ఎవరు ఎక్కువెక్కిన చూపిరి? కాని ఆయన పోయినపిమ్మటనే ఆయన సందేశముల వ్యాపింప చేసి శక్తి ప్రవము వారికనుగ్రహించెను "

ఇట్టి ఉదాసీనభావమే మన దేశమందును ఎల్లెడల వ్యాపించినట్లు గాంధీజీ గ్రహించెను. అంతరాంతరములయందు నిద్రాణస్థితిలోయన్న మన ధర్మ ప్రవృత్తులను రేక్కెంచి మనచే ఫీర వ్యక్తిత్వముతో కృషి చేయించుటకొరకేఆయన నిర్మాణము చెందినట్లు కనబడుచున్నది. ఈ భావమునే ఆయన కార్యదర్శి వ్యూహాలున్ను సుప్రసిద్ధి ఆంగ్లపత్రికాసంపాదకుడుఆర్థరుమూర్ గారున్ను హరిజన పత్రికలో వెల్లించియు న్నాగు.

"దేవాము సశించును. ఆత్మకు చాపు రేడు. జీవితాశయములు, చేసిన కర్మమార్త్ర ము స్థిరముగనుండును. ఆయన ఆత్మ నిశ్వాత్మ లోను శరీరము విశాల ప్రకృతిలోను లీనమై

పోయినది. ఇది సహజపరిణామము." ఈ విషయములు భగవద్గీతామృతమును గోల్లినవారికందరికిని తెలిసినవే అందువల్ల అట్టివారు దుఃఖము, దుఃఖము, అజ్ఞానమువలన జనించును. మనలో కొంతమంది జీవన్ మృతులుగలరు. అనగా - విచియు మృతిజెందినవారితో సమానులు. కాని ఆయనో మృతజీవి చనిపోయియు జీవించియున్నవారితో సమానుడు. ఆయన జీవితసాధన అట్టిది. ఆయన జీవనమే ఒక పేదము. ఆపేదములోని ప్రమాణవాక్కులే లోకములో శాశ్వతముగ నుండును. వాని తెలిసికొనిపాలించుటయే మన కర్తవ్యము

మహాత్ముని నిర్వాణ సందర్భమున ఈ భావాలనే శ్రీ చల్లా పిచ్చయ్య శాస్త్రిగారు ఆంధ్రప్రదేశ్ లో ప్రకటించబడినతమ ఈ క్రింద పద్యములో వెలిబుచ్చియున్నారు.

పోయెంబోయెనటంచు నెంచకుడుతాబోలేడు
పోలేడు గాంధీయున్నాడు సమస్త
మానవములన్ దెల్పింబబోధింప
బైకాయం బొక్కని బారివైచి
ధృతి వేగంబొచ్చినా డెల్లచో
హాయిలో నెగనాల్పు నీరు
ప్రజ సేత్రాంతములన్ జారగన్.

నేటి ప్రపంచములో కొన్నివర్గములవారిచే హింసామార్గము శాంతి సాధనకు దగ్గరతోవలేక అడ్డతోవగ పరిగణింపబడుచున్నది. "అహింసా మార్గమే రాజమార్గము. అదేక్షేమకరమైన మార్గముకూడా" అని మహాత్ముడు ప్రబోధించెను. అశాంతిఅనే దాహంతీర్చుకొనుటకై శాంతిఅనే జలంకోసం హింసావాదం అనే ఎండమావులను అనుసరించి నేటి ఎడారి ప్రపంచములో ఒక వర్షపురజనసమూహం విశ్రాంతి అనేది ఎరుగకుండా తమశక్తినంతా ఖర్చుపెట్టి

ద్రోమృతిరుగుచున్నది. ఎండమావులలో నీళ్లుండవు. అది ఒకమ. ఎందుకు శ్రమపడి చివరకు శోషిల్లుకారు. ఎందుకు మించినది సాధికే చలివేంద్రో మార్గము. ఎండ అశాంతి అనేమీ దాహం తీర్చుకోలేక నుస్థిగశాంతి అనే నిశ్శలజలం లభిస్తుంది. అదిగోల్లినపుడే అశాంతి అనే మీదాహం తీరే గాదు కల్లుతుంది. అదే అహింసా వాదం రంగం. అది మహాత్ముడు నీటి చాడు వారిని. ఇంతకింత అజ్ఞాని తనను తప్పు దారికి తీర్చి అవలే అర్హత పడుతున్న వాళ్ళను ఇంకా అవస్థలపాలు చేసేవాడు వేరే ఎవడూ ఉండబోడనీ తమ శ్రేయ గమనానికి ఆయన అడ్డంకచ్చి అలస్యం చేస్తున్నాడనీ, ప్రభుపడి సన్మాన్ల దర్శియైన మహాత్ముని కాల్చి చంపి వేయ వారిలో శోకనిధి నియోగించి ఆవేశములైన హింసావాదులు ముని ఎండమావుల వెంటపడి పడి మధ్య మధ్య తమతో తామే పోటీలు పడి తన్నుకుంటూ తమ ఆధునిక విజ్ఞాన సాధనాస్థితి వలన పొందిన యాంత్రిక శ్రేష్ఠగమనముతో విశ్రాంతి అనేది ఎరుగకుండా పరిభ్రమించ ప్రారంభించినారు.

మహాత్ముడు ఈ చేహమును వదలి వెళ్లిపోతూ వెలిబుచ్చిన భావస్పందనాలు ఇప్పటికీ అందరి హృదయాల్లో ప్రతిధ్వనిస్తూనేయున్నాయి. అవి ఇవి

"మరణం అంటే నాకు భయం లేదు. మీమీద నాకేమీ కోపంకూడాలేదు. కాని మీ అవస్థలను చూస్తే నాకు బాని, దుఃఖం వస్తుంది. ఎడారిలోని ఎండమావుల్లో జలం వుండదనిన్నీ, ఒయూసిస్ ఎడారిలో భగవన్నిర్మితమైన కొలను, ఖర్జూర చెట్లు నీడగల చలివేంద్రో లోనే జలం లభించ గలదనీ అటులనే హింసా వాదంలో కోగ్రంథంవల్లజనించిన తాపం, చికాకు ప్రతీకారేచ్ఛతో కూడుకున్న అమానుషత్వం,

మూలం, అనేక కాల నష్టంకన్న శాంతి అనేది అధికమని అహింసా వాదంలోనే కష్టాలను కైకొంటే ఎదుర్కొని సహించే శక్తి సహజ మానవజన్మము. ఆత్మ విశ్వాసము, శాంతి, శాఖ్యలు అధింతుననే నేనీ జ్ఞాన పోయిన కొన్నాళ్ల కైనా నింక తేలికపడ్డది. ఇంకను ఉపాహరణ హింసామార్గంలోనుంచి అహింసా మార్గంలోనికి పరివర్తనచే దుఃఖంతో చిన్నపిమ్మే. ఆయన సర్వచక్రమే హిందూదేశపు జాతీయ కతాకమీద ఆదర్శంకొని ముగిసినది. పరీక్ష పెట్టి చూడండి, మీ అర్థ మీరుపడి, అనుభవం సంపాదించి గుఱపడండి. ప్రతిదీ ప్రత్యక్షమైన అనుభవం కానిదే నమ్మలేని వర్తము మీది. మనం ప్రకృతి పురుషుల బిడ్డలమని, మన తల్లియైన ప్రకృతి పరమదయామయి అని మనతండ్రి అయిన పురుషును సర్వాధికుడని మీకు చెప్పితే మా అమ్మ ప్రకృతి ఇప్పుడు కనుబడుతున్నది. కాబట్టి ఆమె ఒక్కటైకే నేను పుట్టాను గాని తండ్రి అనేవాడు ఒక్కడు ఉన్నాడా? అసలు

అతని అవసరం ఉన్నదా? అతని సహాయంవల్ల నేను మా అమ్మకు పుట్టాను అని మీరు చెప్పుతున్న విషయం నేను చూడలేదు. కాబట్టి నేను నమ్మలేనని మీకు తెలియునని చెప్పేది అబద్ధం మోసం అని చెప్పే నాస్తిక మతం మీది. నిష్పరిహర కాలు పెడితే కాలు కాలుతురా బాబూ అని చెప్పితే విసకుండా నిష్పరిహరమే బాధ అనుభవస్తూ యేడ్చే వర్తమీది. మీ అజ్ఞానం మీ వక్కరితోనే హాక అనేక మంది అమాయకులను చెడ్డమార్గంలోకి లాగుతున్నది. కానియండి యెవరెంత అనుభవించాలో అంత అనుభవించక తప్పుతుందా? ఎప్పటికైనా మీరు బాగుపడాలనే నేను కోరుతున్నది." అచేబ్రతూ ఆ మహానుభావుడు చాటుకు పోయాడు.

అజ్ఞాతవాసంలో యుండే, ఆయన వారి హృదయ పరివర సకొరకైకృషిచేస్తూ యంటారు ఆయన ఆత్మశాంతికొరకు మన అభివృద్ధికొరకు ఆయన అడుగుజాడలలో నడచుటకుగాను కావలసిన శక్తిని భగవానుడు మనకు ప్రసాదించునాక.

కీ . శే . మహాత్మా గాంధీజీ స్మారక సభ బెజవాడ

ప్రకృతి సర్వపరిపత్ కార్య నిర్వాహక వర్తము ఈ రోజున సాయంత్రం 5 గంటలకు సత్యనారాయణ పురమందలి శ్రీ దునుచు హరనాథ భవనములో శ్రీ గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారి ఆధ్యక్షతను సమావేశమై అవతారపురుషుని గాంధీ మహాత్ముడు నిర్వాణము చెందుటకు కారణభూతమైన విషాద సంఘటనకు సంతాపమును వ్యక్తించుచు ఆయన ఆత్మ శాంతికొరకు ప్రార్థనల సన్ని ఈ క్రిందితీర్మానము చేసిరి.

మహాత్ముడు ఆచర్యనీయమైన ప్రకృతి జీవనవేత్తగను, ప్రకృతి చికిత్సాభిమానిగనుజీవించుచు తనకు తీరిక చిక్కగనే జీవితములో కడపటిభాగమును ప్రకృతిజీవన, చికిత్సావ్యాప్తికి వినియోగించెదననియు, అదితనకు ప్రీతియైన కార్యమనియు ప్రకటించియున్నారు. విధివశమైన ఆయనకోరిక నెరవేరకుండగనే నిర్వాణము సంభవించినది. ఇప్పుడు ఆయన ఆత్మ శాంతి చెందుటకుగాను ఆబాధ్యత వహించవలసిన వారందరూ ఈ కార్యమునకు పూనుకొనవలెను. ఈసంస్థ తరఫున ముందుగా బెజవాడలో ఆయన స్మృతిచిహ్నముగ ఒకప్రకృతి చికిత్సాశ్రమమును నెలకొల్పుటకును, నిర్మాణ కార్యక్రమములలో ప్రజారోగ్యశాఖను స్థాపించుటకును తీర్మానించడమైనది.

ప్రకృతి ధర్మపరిపత్.
బెజవాడ. 10-3-48

కొ|| ఆది నారాయణ శర్మ
కార్యదర్శి

గాంధీమహాత్ముని కొన్ని ఉత్తమపురుష లక్షణములు

కొ॥ ఆది నారాయణ శర్మ.

ప్రాకృత జీవనము-వైద్యసేవ

[కీ॥ శ॥ 1887 సంవత్సరములో మహాత్ముడు తన 18వ ఏట ఇంగ్లాండులో బారిస్టరు పరీక్షకు వెళ్లేటపుడు అచట మద్యచూంసాలు ముట్టనని తల్లిదండ్రుల ప్రమాణాలుచేసి వెళ్లినాడు. ఇంగ్లాండులో శాకాహార శపథం, నెగ్గించుకోడం అతి కఠినమైనప్పటికీ గాంధీజీ ఎంతో పట్టుదలతో శపథం నెగ్గించుకున్నారు. ఆయనకు ఒకమారు అచట జబ్బుచేసింది మందు వైద్యుల సలహా తీసుకుంటే మాంసాహారం తీసుకొనుమని నిర్బంధిస్తారని ఒకప్రకృతివైద్యునివద్ద సలహాతీసుకుని ఆరోగ్యాన్ని పొందినారు. అప్పటినుంచే ప్రకృతివైద్యం నేర్చుకొని తనవరకే గాక ఇతరులకు కూడా ఈ వైద్యమే చేసేవారు. సాత్వికాహారమునే తీసుకొనేవారు.

1910వ సంవత్సరానికి పూర్వమే ఆయన డక్షిణాఫ్రికాలో పినిక్స్ అనేచోట ఒక ఆశ్రమం స్థాపించి సత్యాగ్రహోద్యమం ప్రారంభించారు. అచట ఈయన అనుచరులైన భారతీయులు అనేకులు ఉండేవారు. అందులో శ్రీ స్వామి భవానీ దయాళ్ సన్యాసీ, ఆయన భార్య జగ్గరాణి కూడ గలరు. వారిద్దరు సత్యాగ్రహం చేసి జైలుకు వెళ్లారు. వారు 1914 జనవరి నెలలో జైలునుంచి విడుదలైన తర్వాత భవానీ దయాళ్ గారు గాంధీగారి ప్రకృతివైద్యసేవను గురించి తనఆత్మకథలో ఇలా వ్రాశారు.

నాభార్య జగ్గరాణి జైలునుండి విడుదలయి నప్పటినుండి ఆనారోగ్యంగానే వుంటూ వుండేది. జైలులోచెడిపోయిన ఆరోగ్యాన్ని ఆమె తిరిగి కోలుకోలేక పోయింది. డర్బాన్ లోని పెద్దపెద్ద వైద్యులంతా పరీక్షించి మండిచ్చినా ఆమె జబ్బుతగ్గలేదు. ఇంకా ఎక్కువవుతూ వచ్చింది. ఆమెజబ్బు వివరీతమైపోయి యిక డాక్టర్

రేమీ చేయలేని స్థితి వచ్చేటప్పటికి బాపూజీ జాలితో ఆమెను తనతో బాటు పినిక్స్ తీసుకొని వచ్చేశారు. బాపూజీ ఆదేశానుసారంగా ఆమెను ఆశ్రమానికి తీసుకొనివెళ్ళటానికి స్వేచ్ఛనుకొని ఒక తోపుడు బండిని తీసుకొనివచ్చాడు. బాపూజీయే ఆమెను నెలునుంచి జాగ్రత్తగా దింపి ఆబండిలో పడుకోబెట్టారు. తర్వాత తానేఆబండిని లాగుతూ ఇతరులు దగ్గరకివెళ్ళినా వారిగహాయం తనకు అక్కరలేదని నూడుపైళ్ళు నడిచారు. బండిని లాగటానికి గాంధీజీనాకుకూడా ఆనుమతి నివ్వలేదు. ఈవృత్తాన్ని చూచి నాకుచాలాప్రంకలిగింది. వెంటనే నేను జగ్గరాణితో “నీవు బాపూజీని బండిలాగేటట్లు చేస్తున్నావు. నీకు నరకమే గతి” అని చెప్పాను. ఆమె కన్నీళ్లతో గద్దద స్వరంతో “మీరు నిజం చెప్తున్నారు. బాపూజీచేత బండి లాగించటం కన్న వేరే పాప కర్మమేముంటుంది. ఇంతకన్న మృత్యువే మంచిది కాని దానివల్లాడా నేనంటే దయలేదు. భూమి బ్రద్దలై పోయి నన్ను తనలోకి తీసుకొని పోగూడదా. నాకు నరకంలోకూడా స్థానముండదు” అని జవాబిచ్చింది.

ఆశ్రమం చేరుకున్న తర్వాత జగ్గరాణి పరిచర్య భారమంతా బాపూజీ ‘బా’కి అప్పగించారు. తనఆరోగ్యం బాగుండక పోయినప్పటికీ ‘బా’ ఎంతో దయతో, జాగ్రత్తతో పరిచర్య చేస్తుండేవారు. గాంధీజీ చికిత్సలలో మట్టివైద్యమూ ఉపవాసాలుతోను, ‘బా’ పరిచర్యలతోను ఒక్క వారం రోజుల్లో జగ్గరాణి మరలపూర్వపు జగ్గరాణియై పూర్తిగా ఆరోగ్యాన్ని కోలుకున్నది. ‘బా’ దుర్బలశరీర యైనప్పటికీ దృఢ మనస్సుతో చేసిన ఆమె పరిచర్య, స్నేహమూ, దయా, ఆశ్రమవాసులమెవ్వర మూమరువ లేనిది.

ఆశ్రమంలో ఎన్ని పనులలో మునిగిపప్పు టిక్కి అవసరం కలిగినప్పుడెల్లా గాంధీజీమాకందరికీ డాక్టరుగాను 'గా'నర్సుగాను పనిచేస్తుండేవారు. బాపూజీ రోగులకు చికిత్సలు ఉపచారం చేసి, వారిబట్టల్ని తానేవుతికేవారు. రోగులు విన ర్జించిన మలమూత్రాలన్నీ తానేఎత్తి పార వేస్తుండేవారు. ఇంత పెద్ద నాయకుడు ఇలాంటి పనులన్నీ నిర్వహించాడంటే, విధిగా చేయటం చూచి స్వల్పమైన పోయాను నేను. దేశ సేవా మూర్తి, మూర్తీభవించిన దయాదేవత ఈ బాపూజీ అని ఆనాడు తెలుసుకున్నాను.

ఆశ్రమంలో భోజన సదుపాయాలన్నీ గాంధీజీయే చూస్తుండేవారు. మాకు దొరుకు తున్న ఆస్ట్రేలియా 'మైదా' ఆరోగ్యానికిమంచిది కాదని గాంధీజీ తానే పిండివిసలేవారు. దీనిమూ లాన ఆరోగ్యమూ బాగుంటుంది, ఖర్చుకి ఖర్చూ తక్కువవుతుంది అనేవారు. అక్కడి భోజనమే ఒకటి రైసే. మిర్చి, మసాలా. నెయ్యి మొదలైన వేమివుండేవి కావు. ఆభోజనములో, కూర గాయలేవైనా సరేసిటిలోవుడక బెట్టి, కావాలంటే అన్నంలోకి కలుపుకొని తినవలసిందే. దా నితో కొంచెం కలకలం బయలుదేరింది. అక్కడి భోజనం కొందరికి సరిపడేదికాదు. అందరూ శాకాహారులయినప్పటికీ అందులోనూ రెండు రకాలుండేవారు. ఉప్పు, కారం ఏమీ వేయ కుండా ఉచితేకుండా వుండే భోజనం ఒకటి. అలాంటి అధ్యంతారాలేమీ లేకుండామామూ లుగా ఉండే భోజనం ఇంకొకటి. ఎవరి కిష్ట మైందివారు తీసుకోవచ్చు. కాని గాంధీజీ అం దర్నీ ఎవరెవరికి ఏదీయివ్వమనేది మొనరేఅడిగి వారివారినియమాలను నిలబెట్టుకొన్నారా లేదా అని గట్టినిస్తుండేవారు. నన్ను అడిగినప్పుడు ఈ రుచీపదార్థం మొదటి రకం భోజనం సరిపడదనీ, అక్క ముద్దయినా గొంతులోదిగదనీచెప్పేశాను.

అక్కడి రెండో భోజనంకూడా నాకుసరిపడక వారంలో నాలుగురోజులుమాత్రం పిన్కిలో అదేతింటూ మిగతామూడురోజులూ డర్బాన్కి వెళ్ళి భోజనంచేస్తుండేవాడిని.

ఒకరోజున ఆశ్రమంలోని ఆహారమంటే విసుగుపుట్టి కొందరు బాపూజీకి తెలియకుండా డర్బాన్ నుంచి, నేతిపూరీలు, పకోడీలు, మిఠాయిలూ తెప్పించుకొనిదొంగతనంగాతిన్నారు. ఈ సంగతి బాపూజీకి ఎవ్వరూ చెప్ప కూడదని అనుకున్నప్పటికీ దేవదాస్ గాంధీ మాత్రం ఆ తప్పును దాచలేక తన అపరాధాన్ని గాంధీజీకి తెలియజేశాడు. గాంధీజీ సాయంత్రం ప్రార్థనా నంతరం వారినందరిని అడిగారు "నాకు తెలియ కుండా మీరంతా బయటినుంచి తెప్పించుకొని తిన్నారట నిజమేనా? అని. కాని ఒక్కడూ ఒప్పుకోలేదు. దానితో బాపూజీమనస్సు విచలి తపైపోయింది. వెంటనే "దీనిలోమీ తప్పేముంది నాలోనే పరిపూర్ణమైన సత్యంలేదు. అందుకనే మీరంతా నిజంచెప్పటానికి సందేహిస్తున్నారు. తప్పునాదే" అని గబగబా లెంపలువాయించుకో వటం మొదలుపెట్టాడు ఆ మహానాయకుడు. వెంటనే భూమి ప్రకంపించినట్లు, ఆకాశంబ్రద్ద లయినట్లు అయింది. అందరూ వణికిపోయి తమ తప్పిదాన్ని ఒప్పుకున్నారు. "ఆకలిరుచియెరుగదు" అన్నట్లు నిజమైన ఆకలియంటే ఆరోగ్యకరమైన చప్పిడి ఆహారంకూడా రుచిగానే ఉంటుందని తర్వాత తెలుసుకున్నాము.

1948 జనవరి 29వ తేదీరాత్రి (నిర్వాణ మునకు క్రిందటిరోజురాత్రి) 9-15 గంటలు అయిన తర్వాత మహాత్ముడు రోజంతా కార్యభారంతో శ్రమపడి యున్నందున పడుకోడానికి లేచాడు. నాథారణంగా రోజూ పడుకునేముందు (ఆ వయస్సులోకూడా) ఆయన చేసే వ్యాయామం ఏమయ్యే మనుమరాండ్రు జ్ఞాపకంచేసారు.

“సరే! మీరు చెప్పారుగా. చేస్తాను” అని మనుమరాండ్ర భజాలపై చేతులు ఆర్చి (బార్ పై చేసే జిమ్నాస్టిక్స్ లె) తన శరీరాన్ని మూడుసార్లు చేతులపైకి ఎత్తాడు. ఆయనవిధిగా ప్రతిరోజూ వేళ్లపక్కారం మర్దన చేయించుకొని స్నానంచేశేవాడు. రాత్రి పడుకొని టప్పుడు యెవరైనా పేమపాత్రలు వచ్చి కాళ్ళుచేతులు పట్టుతానంటే అవకాశం ఇచ్చేవాడు. ఆసమయంలో వాళ్ళతో ఆయన చమత్కారంగా మాట్లాడుతూ అమూల్యోపదేశాలు చేసేవాడు. 29వ తేదీరాత్రి తనను చూడవచ్చిన అశ్రమవాసికితో మాట్లాడుతూ ఆమె ఆరోగ్యం సరిగాలేదని మనసారా రామనామాన్ని జపించినట్లయితే ఆమె జబ్బుపడి ఉండేసి కాదని ఆయన హెచ్చరించాడు అయితే దానికి విశ్వాసమనేది వుండాలని కూడా ఆయన అన్నాడు. అప్పుడప్పుడు “మీవి వట్టి బలహీనపుశరీరాని” తన శరీరానికి తన గురించి చెప్పతూ ఆశ్రమవాసులైన యువతులను హెచ్చరిస్తూఉండేవారు. మహానాయకుడుగా ఉండి ఆ నయస్సులో నిరంతర విశిష్ట కార్యదీక్షలో నిమగ్నుడై ఉండి కాలనియమం తప్పకుండా పనులు నెరవేరుస్తూ కూడా ప్రకృతి సూత్రాలను అనుసరించుచు ఆరోగ్యమును కాపాడుకొన్న వ్యక్తి ఆయన ఒక్కడే మనకు కనుబడుచున్నాడు. మహానాయకులుగా పరిగణింపబడే వారిలో చాలమంది అనారోగ్యముతోనే బాధపడుచు జీవితమును గడిపారు. ఇదే ఆయనలో యుండే గొప్పగుణాలలో ఒకటి.

ఆయన అదర్శమైన ప్రకృతి జీవనవేత్త ప్రకృతిజీవనసాధనలలో అత్యంత సునిశిత శక్తిగల మకానము, ధ్యానము, ఉపవాసము, సత్యము, అహింస, ప్రకృతిచికిత్స, ఫలాహారము, నడక వ్యాయామములద్వారా ఆయన తన శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక బలాలను అద్భుతంగా పెంపొందించుకొని మనకు కూడా మార్గమును చూపించినాడు. ఆమార్గంలో నడుచు గలిగితే మనము కూడా అట్టి శక్తిను పొంద గలుగతాము. ఒకప్పుడు ఆయన కూడ మనవలె బలహీనమై మనిషే. మనకూడ ప్రకృతి సూత్రాలను అనుసరిస్తే అంతబలవంతులం ఎందుకుకాలేము! అందరూ అట్లాకావాలనే ఆయన ఆశయం.

ఆయన తనకొరకు ఏమందూ ఉపయోగపరచుటకు ఒప్పుకొనేవాడుకాదు కాని మందు వైద్యులు పోషకమేతానే ఉండేవాళ్ళు. అయినా ఆయన ఆయనలో లొంగేవాడుకాదు. ఒకమారు మార్తెం వాళ్ళబట్టి డిమూలాన్న ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. తన స్నేహితులలో ఎవరికైనా అవసరం వస్తే ప్రకృతివైద్యం చెయ్యమని ఆయన సలహా ఇచ్చేవారు. ఆయన, సర్వస్థాపకులైన ఇండియాకు వచ్చినపుడును, ఎల్లభాయిపలేలుకు జబ్బుచేసినపుడును ఈసలహా ఇచ్చి అనుసరింపజేసారు జబ్బుపరిస్థితిలో నున్న తనకుమారునికి మందువైద్యులసలహాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేసి భగవంతునిమీద భారంవేసి తొట్టివైద్యం చేయించి నయముచేసుకొన్నారు. తన కుటుంబములో ఒకరు రోగముచే బాధపడుతున్న సమయంలో మందువైద్యులు, మాంసాహారం ఇస్తేనే వారు బ్రతుకుతారు అన్న సందర్భంలో కూడా ఆయన ఆమాట వివేకుండా మాంసాహారం తిని ప్రాణాలులుపుకొనేకంటే మరణిస్తేనేమేలని వాదించి ఒకప్పుడు తనమాట సాగించు కున్నాడు. మాంసాహారం తీసికోకుండానే వారు ఆరోగ్యం పొందారు. టీకాలు, మందులు, ఇంజక్షన్లు వీటి యొక్క భావివివాద ఫలితాలను ఆయన బాగా తెలుసుకొన్నాడు. ప్రకృతి లోని సహజ పాంచభౌతిక శక్తులయందలి అద్భుతగుణమును గ్రహించినాడు. ఈవిషయాల మీద అనేక ప్రకృతి వైద్య గ్రంథాలు చదివి ఆరోగ్యమార్గ బోధిని అనే

దిండుకొని మనకు కూడా మార్గమును చూపించినాడు. ఆమార్గంలో నడుచు గలిగితే మనము కూడా అట్టి శక్తిను పొంద గలుగతాము. ఒకప్పుడు ఆయన కూడ మనవలె బలహీనమై మనిషే. మనకూడ ప్రకృతి సూత్రాలను అనుసరిస్తే అంతబలవంతులం ఎందుకుకాలేము! అందరూ అట్లాకావాలనే ఆయన ఆశయం.

ఆయన తనకొరకు ఏమందూ ఉపయోగపరచుటకు ఒప్పుకొనేవాడుకాదు కాని మందు వైద్యులు పోషకమేతానే ఉండేవాళ్ళు. అయినా ఆయన ఆయనలో లొంగేవాడుకాదు. ఒకమారు మార్తెం వాళ్ళబట్టి డిమూలాన్న ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. తన స్నేహితులలో ఎవరికైనా అవసరం వస్తే ప్రకృతివైద్యం చెయ్యమని ఆయన సలహా ఇచ్చేవారు. ఆయన, సర్వస్థాపకులైన ఇండియాకు వచ్చినపుడును, ఎల్లభాయిపలేలుకు జబ్బుచేసినపుడును ఈసలహా ఇచ్చి అనుసరింపజేసారు జబ్బుపరిస్థితిలో నున్న తనకుమారునికి మందువైద్యులసలహాలను కూడా నిర్లక్ష్యం చేసి భగవంతునిమీద భారంవేసి తొట్టివైద్యం చేయించి నయముచేసుకొన్నారు. తన కుటుంబములో ఒకరు రోగముచే బాధపడుతున్న సమయంలో మందువైద్యులు, మాంసాహారం ఇస్తేనే వారు బ్రతుకుతారు అన్న సందర్భంలో కూడా ఆయన ఆమాట వివేకుండా మాంసాహారం తిని ప్రాణాలులుపుకొనేకంటే మరణిస్తేనేమేలని వాదించి ఒకప్పుడు తనమాట సాగించు కున్నాడు. మాంసాహారం తీసికోకుండానే వారు ఆరోగ్యం పొందారు. టీకాలు, మందులు, ఇంజక్షన్లు వీటి యొక్క భావివివాద ఫలితాలను ఆయన బాగా తెలుసుకొన్నాడు. ప్రకృతి లోని సహజ పాంచభౌతిక శక్తులయందలి అద్భుతగుణమును గ్రహించినాడు. ఈవిషయాల మీద అనేక ప్రకృతి వైద్య గ్రంథాలు చదివి ఆరోగ్యమార్గ బోధిని అనే

గ్రంథమును రచించినాడు. చావంటే భయమెందుకు? దైవశక్తి నీతిభక్తియు ఆత్మసంయమము-బస్యుగ్రహము. ఇలాంటి గ్రంథాలను, వ్యాసములను అనేక సమస్యలమీద ఎన్నంటినో ఆయన వ్రాసాడు.

మహాత్ముని అవసానదశలో ఆయన భక్తురాలు డాక్టరు సుసీలానయ్యర్ భరత్ పూర్ (మహాత్ముదీయనంస్థానం) లో ఉండి పోయింది. శాంతిసద్భావాల ప్రచారం నిమిత్తం బాపుజీ ఆమెను అక్కడికు పంపాడు. తెలిఫోనులో సిలుపు అందగానే డాక్టరు భర్త వచ్చి విపత్తు రహస్య తులలో ఉపయోగమయ్యే మందులపెట్టేకోసం దబదబా వెతకటం మొదలు పెట్టాడు. ఈ పెట్టెలో “ఎడ్రినాలిన్” అనే అమూల్య ఔషధం ఉండేది. కాని తన ప్రాణాన్ని రక్షించడానికైనా నిసిద్ధమైన ఇట్టి ఔషధాలను వాడవద్దని బాపూజీ అనేక సార్లు చెప్పినందువల్ల ఆ అన్వేషనను విరమించవలసిందని ఆయనను కోరాను. ఏళ్ళుగడచినకొలదీ ఆయన రామనామాన్నే అచంచలంగా విశ్వసించేవాడు. ఇటీవల ఆయన నిరశన దీక్ష వహించినపుడు కూడా భౌతిక విజ్ఞానం ఎంతవరకు మిత మైనదో చెబుతూ ‘ఏకాంశేన స్థితో జగత్’ అన్న గీతావాక్యానికి మరొక అర్థమేమున్నది. అని ఆయన ప్రశ్నించాడు. శ్రీ ఘనశ్యామ దాసు బిర్లాతో మాట్లాడుతూ రామనామ ప్రభావాన్ని నాజీవితంలోనే నేను నిరూపించ లేక పోయిన పక్షంలో, నామరణంతో అది అంతరించి పోతుంది అన్నాడాయన. చివరకు ఆమందుల పెట్టెలో ఎడ్రినాలిన్ దొరకనేలేదు. డాక్టరు సుసీల ఎక్కడోకొద్దిగా సంపాదించిన ఆ అమూల్య ఔషధమును కాస్తా బాపూజీ నవఖాళీలోనే పారేసివచ్చాడు. ఉత్తరాలకువచ్చే గుండుసూదులను పైతము భద్రంగా దాచే ఆ మహామహునికి మందులంటే అంతనిర్లక్ష్యం.

ఈవిషయాలను ఆయన కార్యదర్శి ప్యారీలాలు ఈమధ్యనే హరిజన్ పత్రికలో వ్రాసాడు.

ఆయనకు ప్రకృతి వైద్యం మీద యుండే నమ్మకం అచంచలమైంది. కాని మందు వైద్యులు ఆయనను అనేక విధముల పెడమార్గముల పెట్టాలని ప్రయత్నించేవారు అందువల్ల ప్రకృతి వైద్య సేవకొరకు ఆయన చేయదలచిన సేవ మందగింప చేయబడ్డది. అయినా ఆయన అవకాశం చిక్కగానే ప్రకృతి వైద్య సేవతో తన జీవితంలోని ఆఖరు దశను గడిపి శాంతిగా జీవద్దామను కొన్నాడు. కాని ఈ శ్వరోద్దేశమే వేరైనది. ఇప్పుడు ఆయన ఆశయసిద్ధికి భౌతికముగా పాటుబడ వలసిన బాధ్యత మన అందరిపైనా ఉన్నది. సూక్ష్మశరీరంలోయున్న ఆయన మనకు అన్నివిధాలా బలము ఇస్తూనే ఉంటాడు.

విప్లవకారుడైన గాంధీజీయొక్క
బాంబు ప్రయోగాలు

ఆటంబాంబుకు పోటీగా విప్లవకారుడైన మహాత్ముడు అంతకంటే శక్తివంతమైన బాంబును కనిపెట్టి అనేక చోట్ల వాటిని ప్రయోగించాడు. ఆయన దానికి ఆత్మీయ బాంబు అని పేరు పెట్టారు. అయితే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టిన ఆటంబాంబు కున్న ఆయన కనిపెట్టిన ఆత్మీయ బాంబు కున్న హస్తమశకాంతర భేదమున్నది. నేటి శాస్త్రజ్ఞుల ఆటంబాంబు సుక్షేత్రాలను ఊసరక్షేత్రాలుగా మారుస్తుంది. కాని యాయన ఆత్మీయ బాంబు ఊసరక్షేత్రాలను కూడా సుక్షేత్రాలుగా మారుస్తుంది. అదీలేదా. ఆయన అనేక చోట్ల తన బాంబులను ప్రయోగించి ఊసరక్షేత్రాలను సుక్షేత్రాలుగా మార్చారు. అందుకొన్ని రసవత్తర ఘట్టాలను శ్రీస్వామీ భవానీ దయాభోగస్వామీగారు తన ఆత్మకథలో చిత్రించారు. వాటిని శంకా ప్రకటించింది. వానినే ఈ క్రింద ప్రచురిస్తున్నాను.

వానినిబట్టి ఆ బాంబయొక్క పని దానిని కనిపెట్టిన విప్లవ కారుని జన్మ సార్థకత మనకు బాగా విశద మాతుంది. ఆత్మీయ బాంబు ప్రయోగింప బడిన వాతావరణాన్ని అచటి మానవవ్యూహయాలు సుశ్లేత్రాలుగా మార్చబడిన ఘట్టాలను చాతకులు శ్రద్ధగా గమనించాలని కోరుచున్నాను.

దక్షిణాఫ్రికాలో, 1914 జనవరిలో జైలు నుంచి విడుదలయిన తర్వాత నేను నాభార్యతో పినిక్స్ ఆశ్రమానికి వచ్చి తాను అచట నడుపుచున్న “ఇండియన్ ఒపినియన్” పత్రికకు హిందీభాషాశాఖా సంపాదకునిగా పనిచేయాలని ప్రిటోరియానుంచి గాంధీజీ నాకు ఉత్తరం వ్రాసారు. దీనికిముందే నేను ఓడదిగి గాంధీజీని దర్శించటానికి పినిక్స్ వెళ్ళినప్పుడు నాకు ఆ ఋష్యాశ్రమములో కొన్ని రోజులుండాలన్న కోర్కెకలిగినప్పటికి పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనందున నాకోర్కె అప్పుడు పూర్తికాలేదు. ఇప్పుడు గాంధీజీయే నన్నురమ్మని ఉత్తరంవ్రాసేటప్పటికి నాసంతోషానికి అంతులేక పోయింది. వెంటనే నేను నాభార్య, కుమారునితో పినిక్స్ ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాను. జబ్బుతోనున్న నా భార్య ఆరోగ్యం అచట బాపూజీశ్చల ‘బా’వల్ల బాగా అభివృద్ధి అయింది.

ఒకనాటి సంగతి. సత్యాగ్రహం పూర్తి అయినతర్వాత కొందరు ఆంగ్లేయులు ఆశ్రమానికి వచ్చి గాంధీజీతో భారతీయ సమస్య విషయమై చర్చిస్తున్నారు. బయట నిశ్శబ్దం. లోపల గంభీర రాజనైతిక చర్చ. ఇలాంటి సమయంలో మాకురవాడు రామ్దత్తు ఆడుతూ, ఆడుతూ కిందపడి దెబ్బతిన్నాడు. వెంటనే బిగ్గరగా ఏడుస్తూ నాదగ్గరకూరాక తల్లిదగ్గరకూపోకసరా సరిబాపూజీదగ్గరకు పరుగెత్తుకొనివెళ్ళి ఆయనని కావలించుకొన్నాడు. ఆవడుపుతో అక్కడిచర్చ అన్నీ ఆపివేయవలసి వచ్చాయి. జగ్ రాజ్ కుర్ర

వాణ్ణి తీసుకొని వెడ్డామని వచేటప్పటికి గాంధీజీ కుర్రవానిని భుజంమీద వాలవేసుకొని, అతన్ని ఓదారుస్తూ గదిలో అటూ, యిటూ తిరుగుతున్నారు. గాంధీజీ స్థానే ఆ పరిస్థితులలో చేను ఉన్నట్లయితే అక్కడి చర్చల నన్ను చెడగొట్టి నందుకు కుర్రవాణ్ణి. ఆ విధంగా అశ్రద్ధగా పిల్లవానిని వదిలినందుకు జగ్ రాజ్ ని కోప్పడివుండే వాణ్ణి. అక్కడేవున్నది మనకూ, గాంధీజీకి భేదం. భారత ప్రవాసి భవిష్యత్తును బాగుచేయాలన్న దృష్టితో మొదలుపెట్టిన ఆ చర్చను అక్కడే ఆపివేసి ఒక పక్క కుర్రవాణ్ణి ఓదారుస్తూ యింకో పక్క గంభీర యోచనలో మునిగి పోయారు గాంధీజీ. ఇలాంటి సంఘటనలే మా చేత గాంధీజీని “బాపూజీ” అనీ, “పితాజీ” అని పిలిపించేలుచేశాయి.

నేను హిందీ “ఇండియన్ ఒపినియన్”కి సంపాదకునిగా పినిక్స్ చేరుకున్నానని ముందే చెప్పాను. 1913 నాటి చివరి సత్యాగ్రహంలో తమిళులు చూపెట్టిన త్యాగానికి, వారికి గౌరవంగా గాంధీజీ అరవంలోకూడా “ఇండియన్ ఒపినియన్” వెలువడేటట్లు చేశారు. భాగల్ పూర్ లోని “ఆర్యావర్త” మనే మాసపత్రికకు సహాయ సంపాదకునిగా పనిచేసి వుండటం మూలాన నాకు మంచి అనుభవమున్నదని గర్వపడ్డాను. కాని పినిక్స్ లో “ఇండియన్ ఒపినియన్” సంపాదక గోష్ఠి లో చేరినతర్వాత తెలుసుకున్నాను. పత్రికా సంపాదకత్వమంటే ఏమిటో, దానిలో ఎంత కష్టముందో ఆనాడే తెలిసిపెట్టింది. అ దృష్టితో నన్ను నేను చూచుకొని ఆ కళలో నాకు ఏమీ ప్రవేశమేలేదని తెలుసుకున్నాను. గాంధీజీవద్దా, పోల్ మహాశయునివద్దా తర్వాత నేను నేర్చుకున్న ఆనాటి సంపాదకత్వం, నా తర్వాత జీవితంలో చాల సహాయకారి అయింది.

౧ ఎంతో కష్టపడి, నా బుద్ధిసంతా ప్రద
ద్యించి వ్యాసాన్ని తయారుచేసి బాపూజీకి
జమాపెట్టేవాడిని. కాని నా ప్రయత్నమంతా
లబ్ధిగా అయిపోయేది; దాంట్లో ఏదో తప్పు కని
పెట్టి మళ్ళా వ్రాయమని బలవంత పెట్టేవారు.
బాపూజీ ఒకసారి జనరల్ స్మట్సు ప్రవర్తనను
గూర్చి, సాలమన్ కమిషన్‌ని గూర్చి, ఒక
సంపాదకీయం వ్రాయమన్నారు. నేను రాతం
తా కూర్చుని ఒక పెద్ద వ్యాసం వ్రాశాను. కాని
బాపూజీకి దాన్ని చూపెట్టే సరికి ఆయన చిరు
నవ్వునవ్వి ఈ విధంగా చెప్పారు. “వ్యాసమైతే
నీవు చాలకష్టపడి వ్రాశావు. కాని అంతా వ్యర్థ
మయిపోయింది. దీన్ని ఇండియన్ ఒపినియన్‌లో
ప్రచురించటానికి వీలులేదు. శబ్దాడంబరంతో
పడిపోయి వ్యాసంలోని భావాలన్నీ సామాన్య
హిందీపాఠకునికి అర్థంకాని భాషతో వ్రాశావు
నీవు. కొద్దిచూటలతో ఎక్కువభావాన్ని తెలియ
చేయటంనేవుంది రచనాకౌశలమంతా, ఆన
వారమైనమాట ఒకటి ఉపయోగించావా. నీ
కలాన్ని దురుపయోగం చేస్తున్నావన్నమాట.
చెప్పదలచుకున్న దానిని, సరళమైన భాషతో,
అందరికీ అర్థమయ్యేటట్లు తెలియచేయి, శబ్దా
లంకారాలతో దాన్ని కప్పివేయవద్దు.

రెండోమాట. ఈవ్యాసంలో జనరల్
స్మట్సుని గూర్చి వ్రాసిన విధంగా ఆయన
ఎదుటనే నీవు చెప్పగలవా? ఒకవేళ చెప్పగల
నన్నా అదిశిష్టాచారానికి విరుద్ధమయినది. లేదు
చెప్పలేనన్నావా, యిలా వ్రాయటానికి అధి
కారం యిచ్చింది ఎవ్వరు నీకు? జనసముదాయాన్ని
దానిహితాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని
ఒకనిని నీవు విమర్శించేటప్పుడు ఆమనిమీ నీ
ఎదుటనే వున్నట్లుగా భావించి, అప్పుడు నీవు
అతనితో ఎలాంటి భాషతో మాట్లాడుతావో,
ఆభాషనే వుపయోగించు. ఆవ్యాసంలో, అంత

కన్న ఒక్కమాటైనా ఎక్కువగా వాడడానికి
నీకుహక్కులేదు. ఒకని వ్యక్తిత్వమూ, ప్రవర్త
నా, అభిప్రాయాలూ, నీకు విరుద్ధంగా వున్నా,
జనసముదాయానికి, దాని జేమానికి అవి అడ్డు
రాకపోతే అతన్ని గురించిగానీ, అతని ప్రవర్త
నను గురించిగానీ, అభిప్రాయాలను గురించిగానీ
విమర్శించటం తగనిపని. ప్రజల జేమానికి భంగ
కరంగా ప్రవర్తించే వారిని విమర్శించదలచు
కున్నావా, తీవ్రంగా విమర్శించు. నీకు పూర్తి
అధికారముంది దానికి” అని. ఈ సదుపదేశమే
తర్వాత నాకు చాలా సహాయపడింది.

ఇతిహాసప్రసిద్ధమైనఇండియన్ ఒపినియన్
పత్రికకు సంపాదకుడ నన్న గౌరవంకో
మొదలుపెట్టాను నా పనిని. ఆశ్రమ వాసులలో
చాలామంది హిందీ, ఇంగ్లీషు, గుజరాతీ, తమిళ
పత్రికలకు కంపోజిటరుగా పని చేస్తుండేవారు.
కాని నేను మాత్రం కుర్చీనుంచి కదిలేవాణ్ణి
కాను. ఒకరోజున బాపూజీ వచ్చి నీవు కూడా
‘కంపోజ్ చేయటం నేర్చుకో’ అని రోజుకురెండు
ఘంటలు ఆ పని కూడా అప్పచెప్పారు.

మరుసటి రోజునుంచి కొన్ని ఘంటలు
సంపాదకునిగా కొన్ని ఘంటలు కంపోజిటరుగా
పనిచేస్తుండేవాడిని. దానికిముందు ముద్రణా
యంత్రం అంతా ‘నీమ్ ఇంజన్’ ద్వారా పని
చేసేది. కాని బాపూజీ ఇంజన్‌కి స్వస్తిచెప్పించి
ఒక పొడుగాటి కర్రను ఇంజనుకి తగిలించి ఇద్దరు
మనుష్యులు చెరో ప్రక్క నిలుచుని చేతితో
తిప్పాలని ఒక కొత్తబాధను తీసుకొని వచ్చారు.
రోజూ ఒక గంటసేపుబాపూజీయే తిప్పేవారు.
అది ఆరోగ్యంకొరకట. అలసట లేకుండా ఆ
విధంగా ఆయనతో సరిగా ఎవ్వరూ తిప్పలేక
పోయేవారు. ఆ ఒక్క గంటలో రెండుమూడు
చేతులు మారేవి. నేను చాలరోజులవరకూ
దానిదగ్గరకే పోకుండా ఆబాధనుంచి తప్పించు.

కుంటూ వచ్చాను. కాని ఒకరోజున బాపూజీయే నన్ను “భవానీ దయాల్” అని పిలిచారు. నేను వినీ విననట్టుగా కూర్చున్నాను. అక్కడి యువ కులకు నేనంటే ఒక విధమైన గౌరవం. అందు కని అందులో ఒకడు నా బదులుగా బాపూజీ దగ్గరకు పరుగెత్తుకొని వెళ్ళాడు. ఆయన నవ్వుతూ ఆ వచ్చిన వానితో “నివేనా భవానీ దయాల్ అంటే” అని అడిగే సరిక అతనికి హడలెత్తి సిగ్గుపడ్డా తిరిగి వెళ్ళిపోయాడు. తప్పని సరిగా నేను వెళ్ళవలసి వచ్చింది. గాంధీజీ ఒక పక్కనా, నేను యింకో పక్కనా తిప్పటం మొదలు పెట్టాం. ఆయిదు నిమిషాలు తిప్పాలో లేదో అలసట వచ్చేసింది నాకు. బాపూజీ దయతో “అలసిపోయావు కదూ!” అన్నారు. కాని నా చార్బల్వాన్ని చూపెట్టుకో కూడదని ‘లేద’ ని నేను తిప్పటం మొదలుపెట్టాను. ఇంకో అయిదు నిమిషాలలో పూర్తిగా అలసిపోయిన నన్ను చూచి గాంధీజీ యివ్వాలంటికి చాలులే, వెళ్లు అని పంపించేశారు. ఈ విధంగా వసిక్స్ లో సంపాదకుడినుంచి కంపోజిటర్ గా, కంపోజిటర్ నుంచి పని మనిషిగా ప్రమామన్ అయిందనాకు.

నాకు సి. యఫ్ ఆంధ్రూస్ తో పరిచయమైనది మొట్ట మొదట పిసిక్స్ లోనే. ఆయనని మొదట కలుసుకొని మార్లాడినప్పుడే తెలుసుకున్నాను. ఆయన సామాన్య ఫాదరీలవంటివాడు కాదనీ, పేదల పెన్నిధి అనీ భారతదేశపు ప్రాజారి అనీ.

ఆంగ్లేయుల అన్యాయాలనీ, అత్యాచారాలనీ చూచి నాకు ఆజాతి అంటేనే ఒక విధమైన ద్వేషమేర్పడింది. కాని ఈ సాధువు నాలోని ఆ దుర్భాసనను పూర్తిగా మాపివేశారు. నిజమే. ఏ జాతిలోనూ మనం అందరినీ మంచి వారుగాగానీ, లేక అందరినీ చెడ్డవారుగాగానీ చూడలేం.

హిరణ్య కశిపుడు పుట్టినచోటనే ప్రహ్లాదుడు పుట్టలేదా? రావణుడు జన్మించిన అంకలోనే విభీషణుడూ జన్మించలేదా? కంసునిజన్మ స్థానమైన మధురయే కృష్ణుని జన్మ స్థానం కాలేదా? అలాగే ఏ ఇంగ్లండు దేశపు తల్లివారు నేటాల్ భారతీయులపట్ల అమానుషంగా, అత్యాచారంగా ప్రవర్తించారో ఆ ఇంగ్లండు దేశమే ప్రవాస భారతీయుల సేవాశుశ్రూషలకై ఆండ్రూస్ లాంటి పవిత్ర హృదయుని పంపింది.

ఆ రోజుల్లో దక్షిణాఫ్రికాలోని ఆంగ్ల పత్రికలన్నీ ఆండ్రూస్ ని తీవ్రంగా విమర్శించేవి. పరిహాసం చేస్తుండేవి. డర్బాన్ లో ఆండ్రూస్ ఓడ దిగిరాగానే ఎదురుగా భారతీయుల గుంపు కనపడింది. పోలీస్ తో పరిచయమైన తర్వాత ఆండ్రూస్ ‘గాంధీజీ ఎక్కడ?’ అని అడిగారు. కూలివాని లాగానే సామాన్య దుస్తులూ పక్కనే నిలుచునివున్న గాంధీజీ “నేనే గాంధీ” అని ముందుకి వచ్చారు. వెంటనే ఆండ్రూస్ మహాశయుడు బాపూజీ పాదాలను స్పృశించి, కళ్ల కద్దుకుని భారతీయ శిష్టాచార ప్రకారం రెండు చేతుల్తోనూ నమస్కారం చేశారు. దీనితో అగ్ని పర్యతం పగిలినంతయింది. ఆఫ్రికాలో ఆంగ్ల పత్రికాలోకంలో ఒక పెద్ద తుపాను లేచింది. ప్రపంచంలోని ఆంగ్లజాతి నంతా పురికొల్పుతూ పత్రికలన్నీ యీ విధంగా వ్రాయటం మొదలు పెట్టాయి. “క్రైస్తవుల ధర్మగురువైన రెవరెండు మహాశయులు నల్ల వాడైన గాంధీ కాళ్ళమీదపడి, గాంధీపాదభూళిని శ్రద్ధాభక్తులతో తనతలను ధరించారు” అని.

కాని ఆండ్రూస్ ఈ విమర్శనలను లెక్క చేయలేదు. ఆయన గాంధీజీతో తనప్రభువు ‘క్రీస్తు’ను చూడగలిగారు. ఒకరోజున డర్బాన్ లోని ఒక చర్చిలో మార్లాడినానికీపోతూ ఆండ్రూస్ గాంధీజీనికూడా తనతోబాటే తీసుకొని వెళ్ళారు.

కాని గాంధీజీ హిందువవటం మూలాన ఆయనను చచ్చిలోపలకు రానీయలేదు ఎవ్వరూ. క్రైస్తవులలోకూడా యిలాంటి జాతిద్వేషాలుండటంచూచి చాలాకష్టంకలిగింది ఆంధ్రాను సహాశయునికి. అక్కడమాట్లాడుతూ ఆయన వారినందరినీ విమర్శిస్తూ ఈవిధంగా చెప్పారు, “దక్షిణాఫ్రికాలోని చర్చిలన్నింటిలోనూ, తిరిగి కాగడాబట్టి వెతికినా నేను క్రీస్తుదేవుని ఎక్కడా చూడలేకపోయాను. కాని ఒక్కచోట దొరికారు నాకు నా ప్రభువు. ఎక్కడనో తెలుసా? ప్రభువు పేరకట్టిన ఈ చచ్చిలో కాదు. క్రైస్తవులమని చెప్పకొనే ఈ ఆంగ్లజాతిలో కాదు. నాకు ఆయనదొరికినది ఇక్కడిభారతీయ సత్యాగ్రహుల మహత్తర సమరంలో వారి సత్యాహింసల సందేశంలో, వారి త్యాగంలో, బలిదానంలో వారినాయకునిలో” అని. కృష్ణపరమాత్మునినిష్ఠామకర్త, బుద్ధుడేవుని సత్యమూ, సంయమమూ, అహింసా, క్రీస్తుదేవుని కరుణ, ఊమ మూర్తి భవించిన ఈ మహాపురుషుని తర్వాత భారత దేశం దీనబంధు అని తగినరీతిగా సత్కరించింది.”

గాంధీజీ సత్యాగ్రహము, నిరశనవృత్తం లేక ఉపవాసం అనే బాంబులనుకూడా కనిపెట్టి సాత్విక నిరోధసమరంలో ఆఫ్రికాలోను. ఇండియాలోను అనేకమార్లు ప్రయోగించాడు. సవ్య సాచియైన ఆయన వానిప్రయోగములో ఎన్నడూ అపజయంపొందలేదు. ఈ సంగతి లోకానికంతటికి తెలిసినదే. ఈబాంబుల పరిశోధనలో శ్రీ కృష్ణజన్మస్థానము ఆయనకుచాలా సహాయకారిగాయుండి అవకాశాన్నిశక్తి సీ ప్రసాదించేది. ఆయన కనిపెట్టిన ఈ బాంబులను తయారుచేసి ప్రయోగించడంలో ఆయన బ్రతికివుండగా ఆయన అనుచరులు కొద్దికొద్దిగా నేర్చుకున్నారేగాని అందులో ఎవరూ సమర్థులైనట్లు కనుబటలేదు.

ఈ క్రొత్తరకంబాంబుల ప్రయోగంలో మహా ఇంకా నూతన పరిశోధనలు చేసి అనుభవం సంపాదించవలసియున్నది.

మహాత్ముడు, మహాభక్తుడు. ధర్మజీవి. ప్రకృతిజీవనవేత్త. ఆయనపవిత్రచర్మితమనకుపాఠా యాగంధము. ఆయన సమకాలికులుగా ఉండుటకు భాగ్యముకలిగిన మనము ఆయన ఆదేశములను ఆచరణలో పెట్టగలిగితే ధన్యులమౌతాము. ఆయన సర్వజ్ఞపీఠాధిపతి. అందుకు తార్కాణం ఆయననిర్యాణకార్యక్రమమూ, సాధనసంపత్తుడే. కొల్లాయిగట్టిన ఆయనమితవ్యయమునకు, ఆరోగ్య సాధనకు, నిరాడంబరజీవనమునకు, వీడితృప్తానీక సేవకు మూర్తి భవించిన ఆదర్శపురుషుడు.

ఆయన ప్రతివిషయములోను భగవంతుని ఆజ్ఞ పైనే ఆధారపడి యుండేవాడు. ఢిల్లీలో శాంతి స్థాపింప బడిన పిమ్మట ఫిబ్రవరినెలలో ఈశ్వరాజ్ఞ అయితే ఆయన వార్ధా వెళ్లగలనని తన సన్నిహితులతో చెప్పినట. అప్పుడే అపరనారదులైన మనప్రతికా విలేఖరులు ఈవిషయాన్ని అందుకుని తేదీకూడ నిర్ధారణ చేసి ప్రతికల కేక్కించారు. “ఈశ్వరాజ్ఞ అయితే” అన్న ముక్కనుమాత్రం ఎగుర కొట్టేశారు ఈమహామహులు. ఇదేమహాత్మునికి గిట్టనిపని.

జనవరి 29 వ తేదీ సాయంత్రం ప్రాతృ నలు ముగిసిన తర్వాత ప్రార్థనసమావేశంనుంచి ఒకవ్యక్తి పరుగుపరుసిన వచ్చి గాంధీజీని “2 వ తేదీన మీరు వార్ధా వెళ్తారుగా? మీ అటో గ్రాపు ఇవ్వండి” అని అడిగాడు. “ఆరోజున నేను వర్ధా వెళ్తానని ఎవరన్నారు” అన్నాడు గాంధీజీ ప్రతికలు ప్రకటించాయి అన్నాడు అతడు గాంధీజీ నవ్వి “గాంధీవర్ధా వెళ్తాడని ప్రతికలలో నేను కూడా చదివాను. కాని ఆగాంధీయేవరో నాకు తెలియదు” అన్నారు.

మహాత్ముని ప్రబోధములు

మనము దుర్మార్గము చేయుటలో పోటీ పడి రాక్షసులమై అధఃపతితులము ఎందుకు కావాలి? సన్మార్గావలంబనలో పోటీపడి దేవతలమై ఎందుకు అభివృద్ధి కాకూడదు? దుర్మార్గమునకు ప్రతిగా దుర్మార్గముచేయుట పరిష్కార మార్గంకాదు. రెండుతప్పులు ఒకటప్పుకానేరదు. ఇట్టివి, పరిస్థితులను ఇంకను విషమింపచేయును. సన్మార్గములో నడచుచు దుర్మార్గమును దైర్యముతో ఎదుర్కొనుచు దుర్మార్గుని మనస్సును దైవీశక్తితో మంచిమార్గములోనికి మార్చవలెను. మనకందరకను తండ్రియైన భగవానుడే శిక్షించుటకును, రక్షించుటకును సమర్థులగా వాడు. ఆయనే అందులకర్హుడు. అందులకర్హులనే మనకు ఆయనను ప్రార్థించుటవరకే బాధ్యత గలదు. పూర్వము రాక్షసులవల్ల దేవతలకు, ఋషులకు కష్టములు వచ్చినపుడు వారు రాక్షసులకు ప్రతీకారముగ రాక్షసకృత్యములే చేయక భగవానునిప్రార్థించుచుండెడివారుఅప్పుడుభగవానుడుదుష్టశిక్షణకుశిష్టరక్షణకుపూనుకొనెడివాడు. వారిమార్గమునే మనమును అనుసరించవలెను. అహింసయే ఉత్తముల ధర్మమార్గము. ఏ యుగములోనైనను ప్రకృతియొక్క గమనము ఇట్లులేనయిండును. మనము భగవానుని ప్రార్థించుటకు, నిగ్రహము, శాంతి గల్గియుండుటకు, కావలసిన ఆరోగ్యమును ధర్మబలమును సంపాదించవలెను. ఈనాడు చాలమందిలో ఈ శక్తులే లోనించియున్నవి. ఎప్పటికైనను దుర్మార్గము నశించి సన్మార్గము జయించి శాంతి స్థాపింపబడును.

వ్యాధినివారణకన్న నిరోధమే తేలిక.

వ్యాధికి అజ్ఞానమే మూలకారణము.

నీవ్యాధిని నీవే సులభముగ ప్రకృతి శక్తులతో కుదుర్చుకొనగలవు కాని మందులవల్లను

వైద్యులవల్లను అది బహు వ్యయప్రయాసలతో తాత్కాలికముగ కుదురవచ్చును. అసలు కుదురకపోవచ్చునుకూడ.

శుభమైన గృహాన్నిమించిన వైద్యశాల ఆరోగ్యాశ్రమముగాని “దేహ, బాహ్య” ప్రకృతికి మించిన వైద్యుడుగానిలేరు.

విశాల ప్రకృతి రంగమును ప్రశాంత గృహమును మించిన పాఠశాలలు వేరే లేవు. పూజ్యులైన తల్లిదండ్రులను మించిన గురుదేవులును, సోదరిసోదరులను మించిన ప్రియ స్నేహితులును వేరే ఎవరునూ లేరు.

బాహ్యప్రకృతిలోను అంతఃప్రకృతిలోను భగవానుని దర్శించగలుగవాడే నిజమైన జ్ఞాని, భక్తుడు.

కర్తవ్యపాలనము చేయుచు న్యాయమైన హక్కుల కాపాడుకొనుటకొరకు ప్రయత్నించని మానవులే బానిసలు. వారే జీవన్మృతులు.

ప్రజలు తమ కర్తవ్యాలను మరచిపోయి హక్కులకోసం ఎగబడితే ఛిద్రం, అశాంతి అక్కడ తాండవిస్తాయి.

ఇతరులను హింసింపి బ్రతుకుటకంటే ఆత్మహత్యచేసికొని మరణించుట అనేకరెట్లు మేలు.

కామవాంఛ పోనిదే భగవత్ప్రాప్తి దుర్లభము.

మానవసేవ, మాధవసేవ ఈ రెండూనూ మతములో ఉత్తమఆదర్శ సాధనలు. ప్రపంచములోని జీవులందరను ఎవరైతే భగవత్ స్వరూపులనినమ్మి మనసారా ప్రేమించి హృదయములో ఆలింగనముచేసికొన సమర్థులగలిగియుందురో వారి హృదయములలోనే భగవానుడు ప్రకాశించగలడు.

ధీరపురుషునకు పాపభీతి యుండనేగాని ఇక ఏ ఇతరమైన భీతియు నుండదు.

మహాత్ముడు ఇట్టి అనేక అమూల్య భావాలను సత్యంలో మేళవింపచేసి మనకు ప్రసాదించిన సిద్ధహస్తుడు. ఆ సత్యాలనన్నింటినీ మనము తెలిసికొని పాలించవలెను. ఆయన ఆత్మసాక్షాత్కారంకొరకు ఆయన నిర్మాణము చెందిన సమయమగు సాయంకాలం అయిదు గంటలపది హేడు నిమిషములపుడు కనీసము అయిదు నిమిషములు మనము ప్రతిరోజూ ప్రార్థనలు చేయవలెను. ప్రార్థన అనగా బాహ్యబంధములకు దూరమై ఆత్మసాక్షాత్కారమును అమృత త్వమును పొందుటకు అవకాశమును కలుగ చేసికొనుటే. తద్వారా మనలోనున్న దుర్గుణములు నశించి దైవీశక్తి పెంపొంది ప్రపంచ శాంతికి మనము సహాయపడగలుగుము.

ఆయన యేర్పరచిన నిర్మాణకార్యక్రమములోని అన్ని శాఖల యందును అభిమానము గల్గి అందు ప్రత్యేకాభిమానము గల కొన్ని శాఖలను తీసికొని అందుకొరకు మనయావచ్చుకొని వినియోగించి కృషిచేసిజీవితమును సుఖముగా గడువవలెను. గాంధీజీ దివ్యసంస్కృతికి మనము ముఖ్యముగా చేయవలసినవి ఈసాధనలే. అప్పుడే ఆయన కలలు గనిన రామరాజ్యం మనకు సిద్ధించును.

నిర్మాణ కార్యక్రమ శాఖలు

1. మతసఖ్యత. 2. అస్పృశ్యతానివారణ
3. మద్యపాననిషేధము 4. ఖద్దరు 5. కుటీర పరిశ్రమలు 6. గ్రామపారిశుధ్యం 7. మూల విద్య 8. వయోజనవిద్య 9. మహిళోద్ధరణ
10. ప్రజారోగ్యము 11. జే శీ య భాషలు 12. జాతీయభాష 13. ఆర్థిక సమానత్వము.

వీటిలో ప్రథమముగా అవసరమైనది, ప్రజారోగ్యము. ఆరోగ్యంలేకుంటే బలముశాంతి ఉండవు అవిలేనినాడు మనము దేనినీ సాధించలేము. కాన ప్రజారోగ్యము కొరకు జేశ

మందెల్లడల అవశ్యకముగ ఆరోగ్య ప్రచారక కేంద్రములను ప్రకృతి చికిత్సా ఆశ్రమములను నెలకొల్పి ప్రజలు ఆరోగ్యము, బలము, నిగ్రహము శాంతి పొందగలుగట్లు సహాయపడవలసి యున్నది.

ప్రజారోగ్యము - మహాత్ముని నిర్వచనము

ఆరోగ్యనియమాలు తెలియక అజ్ఞానాంధకారములో పడివుండడంవల్లనే ప్రజలలో అనేకమంది తరచుగా వ్యాధిగ్రస్తులు కావడం మృతిచెందడం సంభవిస్తుంటుంది. దైహిక మానసిక ఆరోగ్యాలు పరస్పరాధీనాలు.

ప్రజలలో సాధారణ ఆరోగ్యమాత్రాలను విరివిగా ప్రచారంచేసి వారు ఆచరణలో పెట్టుకొని కృషిచేయాలి.

ఉపసంహరము

అవతారపురుషుడగు మహాత్ముడు ప్రపంచశాంతి కొరకు అన్వేషించి మన సాధన కొరకు మార్గముచూపిపోయిన అనేక సాధనలను నిర్మాణకార్యక్రమములో సంఘటితమునాచు. ఈ కర్తవ్యమునకు వెంటనే పూనుకొని ఆయన ఆత్మశాంతికిని శక్తిని మృతకు పరమపిత అనుగ్రహించుగాక.

మన హృదయాంతరాళాల్లో నివసించి మనబుద్ధి వృత్తులను సత్కార్యాచరణకు పురిగొల్పుచు బాపూజీనికూడా తనలో ఐక్యంచేసి కొన్న అవిద్యా పాపాది భరణముగు ఆత్మరాముని దివ్యతేజస్సును, మన బుద్ధివృత్తులను ఇంకను పురిగొల్పుటకుగాను హృదయపు సుగంధపుష్పములను, గంటిక్రిస్టిటి ముత్యాల కాన్కలను సమర్పించి సంఘటితాంజలితో ధ్యానించి తరింతము.

ఓమ్ శాంతి శాంతి శాంతి!

మశూచికము (గాంధీజీ రచన)

అంటువ్యాధుల కన్నింటికీ ఒకటే మూల కారణము. అంటువ్యాధులలో మశూచికము ముఖ్యమైనది; గాన దాని చికిత్సయగుజీంది చర్చింతము.

మశూచికమనిన మనకు భయము. దానిని గుజీంచి మనకు దురభిప్రాయము గలదు. భాగ తీయులు కొందఱు దేవత అని జాతరచేసెదరు. ఇందితర వ్యాధులవలెనే ప్రేగులలో పురీషము నిలిచిపోయి రక్తము విషీకరణమైనపుడు దానిని చర్మముద్వారా వెలువరింప దేహప్రకృతి ప్రపంచమైన ప్రయత్నము జఱుపును. అదే మశూచికము. అది అంటువ్యాధియే యగుచో తోగినిముట్టుకొనిన ప్రతివారికి యీ వ్యాధి రావలసినదే గదా! ఇట్లుజరుగుటలేదు. కొద్దిగా జాగ్రత్తపడినయెడల రోగిని ముట్టుకొనినను భయము లేదు. కాని మశూచికము అనారోగ్యస్థితిలో నుండువారికి సాకును. అందువల్ల మశూచికము ఒక ప్రదేశములో అట్టి అనేకులకువచ్చుచుండును. కాననే మశూచికమనిన అంటువ్యాధి యనియు, దానికందఱును తీకాలు వేసికొనిన మశూచికము రాకుండు పనియు దురభిప్రాయు లగుచున్నారు. మశూచికపు రోగి దేహమునుండివచ్చిన చీము ఆపు పొదుగులో చొప్పించి, ఆ యాపు దేహమున బయలుదేరిన చీము మానవదేహమున చొప్పించుటయే తీకాలువేయుటయగుచున్నది. ప్రారంభమున ఒకసారి తీకాలు వేసిన మానవజీవితమున కంతకును సరిపోవుననిరి. తీకాలువేసిన వారికి సయితము మశూచికము తగులుటవలన కొంతకాలమున కొకతూరి తీకాలు వేయవలయునను సిద్ధాంతము బయలుదేరెను. ఇక

నిప్పుడో మశూచికము బయలుదేరినచోట నున్నవారు తీకాలున్న వారైనను సరే తీకాలు వేయించుకొని తీరవలసినదే. అట్లుగి, ౬ సారులు సయితము తీకాలు వేయించుకొనినవారు గలరు. మనకాలములో మిక్కిలిదుర్మార్గమైన వానిలో తీకాలొకటి. వానిని ప్రపంచములోని అడవి జాతివారు సయితము వేయించుకొనుట కిష్టపడరు అది బహుమోటుపని. దాని ననుగమించువారు యిష్టమైనవారికే గాక వీనలోకోడ్డు సహాయమున యిష్టముకాని వారికి సయితము బలవంతముగా వేయించుచున్నారు. తీకాలు వేయించుకొనని వారు శిక్షింపబడుచున్నారు. తీకాలు పురాతనముకాదు. ముగిరి ౭౬౦వ సంవత్సరములో ప్రారంభమైనది. ఈ కొలదికాలములోనే తీకాలు వేసికొనిన వ్యాధి రాకుండునను దురభిప్రాయమునకు లోనైరి. తీకాలు లేకున్న మాత్రమున మశూచికము వచ్చునని చెప్పజాలువా రెవ్వరును లేరు. తీకాలు లేనివానినే కులు మశూచికమునకు లొంగుటలేదు. తీకాలు లేకున్న వ్యాధి వచ్చునని చెప్పవారిలో తీకాలు వేసిన వ్యాధి రాకుండునని చెప్పవారును లేరు. తీకాలు మిక్కిలి మురికిపనియైయున్నది. మానవదేహములోనికి జొప్పించు తీకాలరసిఆపు సంబంధమైనదే గాక మశూచిక రోగి సంబంధమైనదియును అయియున్నది. సామాన్య మానవుడిది వినివాంతి జేసుకొనును. దానిని చేతితో తాకిన చెయ్యి కుంకుడుకాయ వేసి కడుగుకొనవలసినదే దానిని తినుట యనిన మిక్కిలి అసహ్యమును చిరాకును గలుగుచున్నది. తీకాలు వేయించుకొను వారిలో వీనిని తినిన యిట్లయగుచున్నదని గ్రహించిన వారెందరున్నారు? కొన్ని వ్యాధులలో నోటితో తిన్నదాని కన్న

క్రములోనికి ఇక జెక్కక చేసిన జొషధము
వ్రగగా దేహములోనికి జేరునని తెలిసినవా
నేకు లున్నారు. నోటితో తిరుటకును,
కొజ్జెక్కకనుకును భదమేమనిని నోటితో
నిన నాలస్యముగాను ఇక జెక్కకలో త్వర
గాను జొషధము రక్తమునందు జేరిపోవును.
ఇంత తెలిసియు టీకాలనిన మనకు భయమని
పించుటలేదు. పిరికివా రనేక తూరులు చత్తురని
బాగుగా చెప్పబడినది. తాము చత్తుమనియు
మశూచికమువలన వికృత రూపము వచ్చు
ననియు భ్రతినొందువారే యీ టీకాలకు లోనగు
చున్నారు. టీకాలు వేయించుకొనుట మత
విరుద్ధమును, నీతిహారమును నని తిలంపకుండ
జాలము. మాంసభక్షకులు సయితము చచ్చిన
జంతువురక్తమును ద్రాగుట యనిన భీతి నొందె
దరు. అయిన టీకాలనిన నోరులేని జంతువు
ల ను హింసిం చి వా ని యొక్క రక్తమును
పానము జేయుట కాక మరేమి?
ఇట్టి దుర్మార్గమైన కార్యమునకు లోనగుటకన్న
పాపభీతి గలవా రెవ్వరైనను ఇంకను వేయి
రెల్లు మశూచికవ్యాధి ననుభవించుటయే శ్రేష్ట
తరమైనది. చివరకు చచ్చినను మంచిదే.

ఇంగ్లాండులో తెలివిగలవా రనేకులుచేటికా
లవలనిదుష్ప్రతిభముల శోధించి టీకాలనుమాన
వలయునను సంఘములుగాబయలుదేరిరి. ఈ
సంఘసభ్యులు టీకాలపై బహిరంగమైనదాడినలి
పిరి. కొందరిందుకు శిక్షింపబడిరి. ఈ క్రిందికా
రణములచే వారు టీకాలు వలదనుచున్నారు.

౧ టీకారసము తయారుచేయుటలో నోరు
లేని అనేక ఆవులు, దూడలు బాధ నొందు
చున్నవి. ఒకవేళలాభము కలిగినను ఆజంతువుల
నిట్టి బాధలకు లోబటుపరాదు. (అదిమతవిరుద్ధము)

౨ టీకాలువేసిన మంచికలుగుటకు బదులు,
ఇంకను వ్యాధులనుఁ గలిగించుచున్నది. దాని

ప్రవేశానంతర మనేక వ్యాధులు తల నూపిన
వని టీకా అనయాయువులే ఒవ్వకొను
చున్నారు.

౩ ఎవరి దేహము నుండి టీకారసము తీయ
బడినదో వాని దేహమునందున్న ఇతరవ్యాధి
నూత్నజీవులును ఆ టీకా రసము నందుండును.

౪ టీకాల వేసికొనిన వారికి మశూచికము
రాదని హామీ యేమియులేదు. టీకాల సిద్ధాం
తము గవిపెట్టిన జెన్నరు వైద్యుడు ఒక చేతిపై
ఒక టీకా వేసిన వ్యాధి రాదనిచెప్పెను. అది
తప్పుటచే రెండుచేతుల పైనను వేయసాగిరి.
అదియును ఉపకారికాక పోవుటచే రెండుచేతుల
పైనను ఒకచోట కాక యింకా ఎక్కువ టీకాలు
ఏడు సంవత్సరముల కొకతూరి వేయవలయు
ననిరి. తరువాత మూడుసంవత్సరములకే తిరిగి
వేయవలయుననిరి! దీనివలన వైద్యవిశారదు
లకే యిందు గట్టినమ్మకము లేదని తేలు
చున్నది. టీకాలు వేయించుకొననివారికి మశూ
చికము రాకుండుట లేదని వెనుకనే చెప్పితిమి.
మశూచికముతగిలిన అందఱకును టీకాలు లేక
పోయియేగాదు.

౫ టీకా రసమే మురికి. మురికి మురికిచే
బోవునని యెచ్చటను లేదు.

ఈ సంఘము వారీ పై అభిప్రాయముల
వంటి అనేక సత్య వాదనలతో అధిక సంఖ్యగల
ప్రజాభిప్రాయమును పోగుచేసిరి. ఒక పట్టణ
ములో అధిక సంఖ్యాకులు టీకాలు వేయించు
కొనమని దిరుగబడిరి. అల్లయు్యు వారికి మశూచి
కము వ్యాపింపలేదనిలేక్కలవలన దేలుచున్నది.
దీనికంతకు మూలకారణ మేమనిన:- ఈ టీకాలు
మానిన, దానికొరకైయేర్పడిన డాక్టరులపొట్టలు
నిండవు. ఈభయమున అంధులై ప్రజలకుజరుగు
అపకారమునువారుగణింపగలుగుటలేదుదానివలన
సయీఅమానుషమైన తురలవాటుఅంతరించుట

లేదు. ఎట్లయినను టీకాలు వేయరాదను వైద్యులును గలరు. వారికిందలి అపకారములు పూర్తిగాఁ తెలియవచ్చినవి.

టీకాలయందలి అపకారమును గ్రహించి దానిని మనస్ఫూర్తిగా నిరాకరింప దలచినవారు శాసనమువలన గలిగిన ఎట్టి నష్టములకైనను, శిక్షలకైనను నోర్వ ధైర్యము గలిగి యుండవలయును. తాము నమ్మిన సత్యమును నిలుపుకొనుటకై ప్రపంచమున కంతకును ఎదురుదిరిగి బంటరిగానుండి యైనను తాము నమ్మిన దానిని సమర్థింపవలయును. ఆరోగ్యము కావినే కారణమున టీకాలు వలదను వారాశాస్త్రమును పూర్తిగా నభ్యసించి తాము చెప్పిన దాని నందరచేతను ఒప్పించుటకై వారికి నచ్చజెప్పఁ గలిగి యుండవలయును. వారిని యాచరింపజేయ గలిగి యుండవలయును. ఈ విషయమై పూర్తిగాఁ జెలియఁ వారును, సర్కారుపెట్టు బాధల భరించు సాహసములేని వారును, సర్కారు శాసనముల ననుగమింపవలయును. తమ చుట్టు నున్న ప్రపంచమువారి భావము ననుసరించి నడుచుచుండవలయును.

టీకాలు వలదనువారు నా ఆరోగ్యాదర్శ గ్రంథమునందు వ్రాయబడిన ఆరోగ్య నియమములన్నియు ననుసరించి తీరవలయును. దాని వలన మశూచికమేకాక యితర వ్యాధులను గలిగించు సూక్ష్మజీవులను నిరోధించుకొని దేహమునకు గలుగును. దాన మశూచికము, యితరవ్యాధులనుండి రక్షింపబడుదురు. టీకాలు వద్దని ఒకవంక జెప్పుచు తమ దురభ్యాసములను తగ్గించుకొనజాలనిచో వారు ప్రపంచము ఎదుట సత్యమును సిద్ధాంతము చేయ జాలరు. తీరా మశూచికము వచ్చిన తరువాత దినమునకు 3 తూరులు తడిగుడ్డ కట్టు కట్టుట మిక్కిలి శ్రేష్టమైన చికిత్స. దాన జ్వరముతగ్గను. పుండ్లు త్వరగామానిపోవును. అపుడు పుండ్లపై నూనెలు,

తైలములు రాయఁబనిలేదు. సాధ్యమైన ఒకటి, రెండు చోట్ల మట్టి పట్టీలు వేయవలయును. అన్నము, తేలిక పండ్లు మాత్రమే పథ్యము. ఖర్జూర, సీమబాదం మొలగునట్టి ఘన పదార్థములు మానవలయును. సామాన్యముగా ఒక వారము లోపలనే తడిగుడ్డ కట్టుటవలన పుండ్లు మాననారంభించును. మౌననియెడల యింకను తత్త్వములో విషమున్నదని యర్థము. మశూచిక ముసిన భయము గలుగరాదు. మరి దేహము సంపది విషమును బహిష్కరించుటకై ప్రకృతి చేయు గట్టిప్రయత్నమే యీ మశూచికమని గ్రహింప వలయును. అది విషమును బహిష్కరించి, ఆరోగ్యమును నిలుపగలదు.

మశూచికము తగిలినతరువాత కొంత కాలమువరకు రోగి బలహీనముగా నుండును. ఇంకను కొన్ని యితర వ్యాధులచే బాధపడును. ఇది మశూచిక ఫలితము కాక దానిని నివారించుటకై వాడిన మందులఫలితమే. ఇట్లే జ్వరములకు వాడిన క్షైనావలన చెవుడువచ్చును. చివరకు క్విన్సెమ్ అను స్థితికివచ్చును. సుఖ వ్యాధులలో పాదరసము వాడుక అనేక యితర వ్యాధుల కారమగుచున్నది. మలబద్ధకమునకు వాడిన మందులవలన మూలవ్యాధి వంటివి గలుగుచున్నవి. ఆరోగ్య నియమానుసరణము వలన రోగముయొక్క మూలకారణమును తీసి వేయుటయే సత్యమైన వ్యాధి నివారక పద్ధతి. అధికవ్యయమువలన తయారై అధిక గుణితరముగా గాన్పించిన ఖస్త్యములు సయితము ఫలితమునందపకారులే. అవి మొదట కొంత ఉపకారముచేసినను కామజ్వరమును గలిగించి ఆరోగ్యమును నాశనపఱచును.

బొబ్బలుపోయి పుండ్లుపడిన తరువాత ఆలివ్ నూనె రాచి ప్రతిదినము స్నానము చేయుచుండిన ఆ పుండ్లు రాలిపోవును. తరువాత క్రమముగామచ్చలు సయితము పోయి దేహమునకు సహజమగు కాంతియు, వర్ణమును గలుగును.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్స గ్రంథములు	టికాలన సిమి? డాక్టర్	సంవాహనచికిత్స	౫ 60
సునిశితవైద్యం 4 80	అభిప్రాయము 0 20	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 50
ప్రాధికృతభాగం 2 00	బాగాకు ప్రమాదములు 0 06	వైద్య చికిత్సా పద్ధతి	0 50
వర్ణచికిత్స 0 60	టికాలనాటకము 0 10	వైద్యవిప్లవము	0 80
వర్ణవైద్యము 0 50	ఆరోగ్య విషయక గ్రంథములు	త్రిదోషములు	0 60
సూర్యకిరణ చికిత్స 0 60	ఆరోగ్యతత్వము 4 00	వివిధార్థసాగరము	0 26
జలచికిత్స గ్రంథములు	ప్రణయలీల 4 00	ఉపవాసచికిత్స	0 80
లక్ష్మణజలచికిత్స 0 120	శోగ మేల కలుగును 0 140	కనీనికానివాసము	8 00
తొట్టిపొన్ననియమములు 0 40	స్వాభావిక	వివిధవ్యాధులగు	
వేదనీటికాపు, ఉబ్బసపు	చికిత్సానియమములు 0 50	చికిత్సా గ్రంథములు	
చికిత్స 0 60	ప్రకృతిచికిత్స	క్షయశోగము 0 120	
ఉపవాసము 0 60	శివస్వాసములు 2 భాగములు,	చలిజ్వరము 0 40	
రామచరక జలచికిత్స 0 40	ఒక్కొక్కటి 0 50	హిష్టీయా (మూర్ఛ) 0 40	
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు	బాలనీతి 0 80	బాలెంతశోగము 0 40	
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము 4 00	శిశుమాతల కొక సందేశము 0 40	మధుమేహము 0 40	
నిర్విచారభావిజీవనము,	ఆరోగ్యము-కామేచ్ఛ 0 30	ఉబ్బసము 0 120	
కొబ్బరినిగూర్చి 1 80	వివిధచికిత్సా గ్రంథములు	కలరా 0 20	
తెల్లచక్కెరచలని విపత్తు 0 60	ఆరోగ్యనూత్నములు 0 10	మనూచికము 0 80	
తేనెదవిపతుల్యము 0 60	స్వాభావికచికిత్స 0 20	శ్రీలవ్యాధులు 0 20	
దురభ్యాస ఖండనలు	ప్రాకృత చికిత్సావర్ణనము	వేదాంతము-భాగములు	
జీవహింస 0 40	1. భాగము 1 80	నీతిధర్మము (గాంధీజీ) 0 40	
అనుభవానందము 0 120	2. భాగము 1 40	హరిహరము 0 60	
మహాశోగము 0 80	3. భాగము 1 80	మహాయోగము 0 140	
పాగమట్ట-ముక్కు-పాచం 0 40	4,5,6,7, భాగము ఒక్కొక్కటి 0 60	నిర్విచారజీవనము 0 60	
కల్లుముంత సారాపీపా 0 40	ఎనిమిది 0 140	యుక్తిప్రకాశము 0 80	
ఔషధవైద్య ఔషకయూహ	ధ్యానచికిత్స 0 80	రామతీర్థస్వామి శవాంత	
శాస్త్రము 0 40	యోగచికిత్స 0 60	తొమ్మిదివ్యాసములు	
		1,2, భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 80	

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తెల 1 40
ఒక్కొక్కటి తెల 2 00	17,18,19,20,21,22,23,24, 27,28	
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తెల 3 00
ఒక్కొక్కటి తెల 3 00	29 సంపుటం (1947 సా)	తెల 4 80

ప్యాకింగు, పీ. సి., పోస్టేజీఖర్చులు అదనము.

అంగ్ల గ్రంథముల పట్టికకు వ్రాయుడు

అన్నిగ్రంథములు దొరకుచోటు:—ప్రకృతి వైద్యపుస్తకశాల, ప్రకృతి ధర్మపరివత్. చెడవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథము మహాత్మాను మంత్రిము

భారతసుపుత్రుఁడూ, ప్రపంచాదర్శ మూర్తియూ, ప్రకృతిదేవియొక్క అనుచరుడూ, అగు మహాత్మాగాంధీయొక్క ఆకస్మిక మరణమునకై అనుతాపాశ్రుధారలు:—

మహాత్మా! మమ్ములనందరిని దుఃఖ సాగరమున ముంచి, మరణించితివా? అధవా మమ్ములను పరీక్షించుటకై మా భౌతిక నేత్రముల నుండి మరుగైనావా? నూటొక్కవందైదు సంవత్సరములు బ్రదుకుదు నని చెప్పియుండిన వాగ్దానమును వెనుదీసికొంటివా?

ప్రకృతిదేవియొక్క శాసనముల పాలించుటకై, పలుమారు ప్రకృతిచికిత్సా పద్ధతులను పరిశీలన పరీక్షలతో వెనుగులాడి సత్యములను కనుగొంటివి. మానవకోటి ప్రకృతిసిద్ధాంతములన, అవలంబించి అనిష్టదాయకములగు, ఔషధములనూ, ఆస్పత్రులను మానినగాని ఆరోగ్యమును దర్శింపజాలరని జాతినావు. నెలలుకొలది ఫలభూతములను గాబిందివాటిమహత్తును వివరించినావు. జీవితములో 15 మార్లు ఉపవాసమును ఆచరించి అందలి ఆరోగ్యదాయకముగ మార్గములను జూపినావు. మరి తనూలమున అద్భుతకార్యములను సాధించినావు. పాశ్చాత్య దేశములలోని ప్రకృతి చికిత్సావేత్తలగు అడాల్ఫ్ జస్ట, డా॥ కెల్లాగ్, డా॥ సిప్, లూయిస్, కూనె మొదలగువారి స్వాభావిక చికిత్సామార్గములను అవలంబించి, అనుభవించి, తత్సిద్ధాంతములు సత్య, సనాతన, సదాచార, స్వాభావిక మార్గములని చాటుటకై “ఆరోగ్యాదర్శమును” ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమును లోకమునకు ప్రసాదించితివి. ప్రకృతి పద్ధతులను దేశమంతటనూ వ్యాపింపజేయుటకై పూనాసమీపమున ప్రకృతి చికిత్సా లయమును తెలువ ప్రయత్నములు జేసితివి.

మహాత్మా! నీ పవిత్ర జీవితము, భారత దేశములకేగాక, ప్రపంచమందలి మానవకోటికి ఆదర్శదాయకముగ నిలచినది. నీజీవితమును ప్రకృతిసిద్ధాంతములతో నడిపితివి. యావత్ జీవిత

మును పరుల ఉద్ధరణకై ధారబోసితివి. ప్రకృతి జీవితమును—అవలంబించినా గానిమానవకోటిలో ఆరోగ్యముగాని, ఆర్థికస్థితిగాని, ఆయుర్ వృద్ధిగాని, లేదని చాటిన మహామూర్తివి. నీవు మమ్ములను వదలినది దుఃఖదాయకము.

నీ పవిత్రమగు పాంచభౌతిక దేహము ప్రకృతిమాతలో లీనమైనది. ఆ పవిత్రదేవి యగు—ప్రకృతిమాత, నిన్ను మోకరూపమున నవదైతన్యమగు దేహధారణతో పునరుద్భవింప జేయుగాక!

ప్రకృతి చికిత్సకులందరు, నీకై శోకించి నారు. నేను నీ మరణసమయమునుండి 5 దినములు సంపూర్ణ ఉపవాసములు చేసినదియెకాక, నీయొక్క-మరణ స్మరణార్థముగ, ఆ మరణాంతమువఱకు ఏకభుక్తమును నడుపుచు నీ సిద్ధాంతములను ప్రకటించి ప్రచురించుటకై సంకల్పించుకొన్నాను. నా సంకల్పములు నెరవేరుటకై సదా భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాను.

యం. ఆర్యమూర్తి

—వి. మ. య. సూ. చి. క.—

సరపాదకీయము	64
గాంధీ మహాత్మా! జోహారులు	64
గాంధీ మహాత్ముని సాధన సంపత్తి	65
„ జ్ఞాన సంపత్తి	66
„ నిర్మాణము	68
మహాత్మాగాంధీజీ స్మారక సభ	80
గాంధీమహాత్ముని కొన్ని ఉత్తమ పురుష లక్షణములు	81
మ శూచి క ము (గాంధీజీ)	91
ప్రకృతి చికిత్సావేత్తయగు గాంధీమహాత్ముని మరణము	93



హంపత్తె పరిశ్రమలో బాగా
 పావుమూలు వాడుకగా ఉన్న
 రమణు సుఖమయముగా కలుపు
 తుకు పరిశ్రమలో అదనపు
 కలసిన హతదర్శిలు కాస్త
 ముముగ్ధులు సప్రమాణముగను
 ఈ గ్రంథమందు సులభతైలింగ
 వివరింపబడినది. సంసారము
 దేస్మాయున్నవాడేగాని సన్మా
 నమును చేయుటకు కష్టముగా
 నున్న ప్రతియువకీ యువకునకు
 ఈ పుస్తకములో తెలిసికొ
 నగిన విషయములు అందవల
 వున్నాయి. హంపత్తె ధర్మ ప్ర
 త్యక్షం అనే పుస్తకార్థముతో
 కల్యాణిని ఈ గ్రంథం వికా
 సముంది. సంసారములో
 లుకే కష్ట నమస్కరించు సుఖ
 భంగం పొందు సంసారమును
 ప్రవాదిస్తుంది.



వెల 4-8-0
 పోస్ట్ జీ 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యతరణచికిత్సా గ్రంథములు

సునితైద్యం	4 8 0
పౌడ్రపృథ్వికరం	2 0 0
వృక్షచికిత్స	0 6 0
వృక్షవైద్యము	0 6 0
సూర్యతరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననిశ్చయములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు, శిబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
శిషిపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరలని విషత్వము	0 6 0
తేనీరు విషత్వము	0 6 0
కమరసాహారము,	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
సుహృద్భావము	0 8 0
పాగచుట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
దైవధైర్య మొకయూహ	
కాశ్రము	0 4 0

టీకాలనశీలి డాక్టర్

అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
ప్రకృతివైద్యం	0 4 0
స్వాభావిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0

ప్రకృతి చికిత్స

ఉపచారములు	0 5 0
మైక్రిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
బాలనీతి	0 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీసికానిదానము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0

ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము

1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమిది	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంవాహనచికిత్స

రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తైద్యవిష్టవము	0 8 0
తిగ్రహములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ప్రాణాయామము	1 4 0
ధౌత్య - నౌలి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు

చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టిరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
శిబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మనుచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

నీతిధర్మము	0 4
హరిహాసరము	0 6 0
మహాద్రోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యక్షిప్త కాళము	0 8 0
రామత్రిసర్వామివేదాం	
తోషనానములు	
1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
మహర్షి జీవిత కథామృతము	
1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	2 0 0

ప్రకృతి వేసుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి శల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి శల 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము

శల 1 4 0

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28

సంపుటములు ఒక్కొక్కటి

శల 3 0 0

పోస్తేజీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక.

సంవత్సర చందా 4-8-0.

సంపుటము 31)

జనవరి 1949

(సంచిక 1

సంవాదకీయములు

స్వపిషయములు:—

ప్రకృతికి ఈసంచికలో 31 వ సంపుటము ఆరంభ మగుచున్నది. ఇంతవరకు తమ బొందార్యము తోను అభిమానముతోను పత్రికను నిష్ఠుముగా ప్రచురింప మాకుతోడుపడిన చందాదారులకును విలేఖరులకును మా ధన్యవాదములు. వచ్చేసంవత్సరము గూడ వారి ఆయురారోగ్యముల వృద్ధికి భగవంతుని ప్రార్థించుచున్నాము. వారికి కావలసిన ఆయురారోగ్యశాస్త్రములను వ్యాపీష జేయ మాశక్తి కొలది ప్రయత్నించెదము.

మాకు నిరుతి సంవత్సరము చాల నిరుత్సాహకరముగ ఉండెను. పత్రికయొక్క ముద్రాణాదికముల వెలలు చాలా పెరిగినవి. చందాదారులసంఖ్యగూడ పెరిగినచో పత్రికవలన నష్టము వచ్చేదికాదు. ఇప్పటివలెనే ముందుగూడా వశితులు యిలాగే ఉండెయెడల పత్రికను సాగింప జాల మేమోననే భయము కలుగుచున్నది.

తెలుగు దేశమున యెన్నోచోట్ల కొత్త చికిత్సాలయములు వెలయుచున్నవి. ఎంతోమంది ప్రకృతివైద్యమును వృత్తిగా స్వీకరించుచున్నారు. వారందరును యీ పత్రికను అభిమానించి కొత్త చందాదారులను చేర్చుటకు తోడుపడే యెడల మాపని తేలికయగును. చందాదారులలో గూడా మన పత్రికయొక్క అభ్యుదయమును కోరువా రెందరో గలరు. వారుగూడా తరుతీరిక కాలములో కనీసము ముగ్గురు చందాదారుల చొప్పున చేరిస్తే గూడా మాపని తేలిక అవుతుంది. వారికి యీ పని అంతకష్టము కాజాలదుగూడ.

ఈసంవత్సరము బిడ్డల పోషణాదికములను గురించిన వ్యాసములను గూడా విరివిగా ప్రచురించెదము. ఇంకను యెన్నోరోగాలకు వివరముగా చికిత్సలను ప్రచురించెదము. మానసిక శాస్త్రమునకు సంబంధించిన వ్యాసాలు గూడా ఉండును. చందాదారులు వారు చెల్లించిన ధనానికి మించిన ప్రతిఫలమే పొందగలరు.

ప్రకృతి ఆశ్రమములు

హిందూదేశమందలి అన్ని ప్రాంతములలోకెల్లను ఆంధ్రరాష్ట్రమునందే ప్రకృతిఆశ్రమములు, ప్రకృతి వైద్యము బహుళముగా వ్యాపించియున్న విషయము చాలమంది గుర్తించియే యున్నారు. ఈఉద్యమమునందు ముందంజ వేసిన ఆంధ్రులే అఖిల భారతదేశమునకు ఆదర్శమార్గమును చూపుటకు అర్హులై యున్నారని చెప్పగల్గుటకు మనము ఆనందపడవలెను. మనయొక్క గౌరవమును నిలబెట్టుకొనుటకును, అభివృద్ధిచేసి ఇతరులకు మార్గదర్శకముగా నుండుటకును మనము ఆదర్శవంతమైన ప్రకృతి ఆశ్రమముల ననేకములను స్థాపించి వానివలన కలిగిన లోకశ్రేయోదాయకమైన ఫలితము

లనుప్రజాబాహుళ్యమునకు వెల్లడించి దేశాభ్యుదయమునకు సాయపడవలసియున్నది. ఇట్టికార్యములకు ఉదాహరణ దాతలు, సాధనాపరులైన సేవకులు అత్యవసరము. ఆదర్శమునకు కట్టుబడి సాధన చేయగల సేవకులమీదనే ఆశ్రమాభివృద్ధి తద్వారా లోకశ్రేయస్సు ఆధారపడియుండును. ప్రకృతివైద్యము జాతిజ్ఞమునకు అన్నివిధముల సహాయపడునట్టి వైద్యము.

ఇట్టి వైద్యమును వ్యాపింపజేయుట కాధారముగా ఆశ్రమములను స్థాపించి వానిని తమ సప్తసంతానములలో ఉత్తమసంతానములుగ భావించి శృద్ధతో పోషించుచు పరమూనంపము పొంద నభిలషించు పుణ్యపురుషులలో శ్రీ డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావు గారొకరు. వారు సుప్రసిద్ధ హోమియోపతి, ప్రకృతివైద్యులు. శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస భక్త కోటిలోనివారు. వారి తల్లిదండ్రులు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతిజ్ఞులవేరు. ఉదార స్వభావముగల సంపన్న గృహస్థులు. వారి తండ్రిగారగు శ్రీ దువ్వూరి వీరభద్రయ్యగారు 1900 సంవత్సరములో జర్మనీలోని కూనేగార్తో ఉత్తరప్రత్యుత్తరముల జుపి సలహాపొంది తొట్టివైద్యముచేసి ఆరోగ్యభాగ్యమును సాధించియు, అనేరోగులను నిరోగులుగ చేసియు ఆనందపడిన సాధుపురుషులు. వారి మత్స్యదేవియు అనేకమంది స్త్రీలకు తొట్టివైద్యము చేయించి ఆరోగ్యవంతులుగ చేసిరి. ఆపుణ్యదంపతుల ఆశయ సిద్ధికిని, ఆత్మశాంతికిని అనువక సతాశ్రయమును చేసి మాతా పితరుల ఋణమును తీర్చుకొనుటకై వారి కుమారుడగు శ్రీ డాక్టరు దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు తూర్పుగోదావరిజిల్లా, రాజోలు తాలూకా, పాశర్ పూడి గ్రామములో వారికిగల నానావిధఫలప్రకృతులతో విలసిల్లు పని యకరముల కొబ్బరితోటయందు ఆదర్శవంతమైన శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి ఆశ్రమమును స్థాపించుటకై పూనుకొని యున్నారు. చిత్తశుద్ధితో వారుచేయు సతాశ్రయము మాకు ఆనందమును కలుగ చేసినది. ఈ ఆశ్రమమునకు పీఠ తీర్థలోనే "ట్రీస్టు" దస్తావేజును వ్రాయించెదరని కోరుచున్నాము. ఆశ్రమ నిర్వహణకు, చాలకాలమునుండి ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రీస్టు మేనేజరుగ పనిచేయుచు ప్రకృతిఉద్యమసేవలో అన్నిరకముల అశుభవములను గడించిన శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ గారిని పంపుటకు ట్రీస్టు కార్యదర్శియగు శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారును, మేమును వాగ్దాన మొసంగితిమి. శ్రీ రామకృష్ణారావుగారును ఆనందముతో అంగీకరించిరి. శ్రీ శర్మగారున్న మా అండరితో సహకరించి, ఆశ్రమనిర్వహణచేయుటకు ఆప్యాయముగ అంగీకరించినారు. వారు 1949 జనవరి నెలనుండి ప్రకృతికార్యాలయ ట్రీస్టులో శలవు తీసికొని పాశర్లపూడి ప్రకృతిఆశ్రమములో స్థిరముగ నుండి రోగులకు చికిత్సలుచేయుటకును, విద్యార్థులకు వైద్యమునేర్పుటకును సిద్ధపడినారు.

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధమునకు ముందే జర్మనీ, ఆమెరికా, ఇంగ్లండు మున్నగు పాశ్చాత్య దేశములకు వెళ్లి, అచటి ప్రకృతి ఆశ్రమముల దర్శించినట్టియు, ఉత్తర హిందూస్థానములో ప్రకృతి వైద్యమును ప్రధమమున ప్రచారము చేసినట్టియు ప్రఖ్యాత ప్రకృతి వైద్యులగు శ్రీ గంధం వెంకట కృష్ణారావుగారున్న, శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారున్న శ్రీదువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారున్న ఆశ్రమ నిర్వహణలో శ్రీ శర్మగారికిసలహాల నిచ్చుచుందురని వినుచున్నాము. ఈ ఆశ్రమములో సామన్యమును శాస్త్రీయమును అగు ప్రకృతిచికిత్స చేయబడునుగాక. ఇట్టి అవకాశమును ముఖ్యముగా ఆంధ్రమహాజనులు వినియోగించుకొని ప్రోత్సహింతురని ఆశించుచున్నాము.

శ్రీ సీతారామావధూతగారు

ప్రకృతి ధర్మవ్యాప్తికై లక్షసూక్ష్మముల అస్తిని వానశాసనము వ్రాయించిరి

కృష్ణాజిల్లా విజయవాడ తాలూకా పడమట లంక గ్రామములోని ఆరోగ్యసదనమునకు సంబంధించిన భవంతులు, విద్యుత్ యంత్రము, భావి పరికరములు మొదలగు రూ 1, 00, 00 విలువ గల అస్తిని ప్రజాభ్యుదయమునుగోరి ధర్మసంగాయోర్పణది కర్తావేజును నిర్వహించేయించి తనకు తోడుగా డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు, 2 అయ్యోకి వేంకటరమణయ్య, 3 కాటూరి వెంకటసుబ్బారావు, 4 కొమ్మ సీతారామయ్య గార్ల ను ట్రస్టీలుగను, శ్రీ కాటూరు వెంకట సుబ్బారావుగారిని కార్యదర్శిగను యేర్పరిచిరి. ట్రస్టు భవనాధికమును ట్రస్టీల స్వాధీన పరిచిరి.

కృష్ణాజిల్లా, విజయవాడ తాలూకా, పడమట లంకలో శ్రీ అవనిగడ్డ వల్లభరాయుడు, మహాలక్ష్మమ్మగార్లకు 1884 సంవత్సరమున 11 మంది సంతానముతో కడసారి ముద్దుబిడ్డగా శ్రీ సీతారామయ్య జన్మించెను.

అతని ఆరవనెలలోనే అతని పినతల్లి మోడే వెంకటాచలమ్మ అతని తీసికొనిపోయి పెంచి నది. ఆమె చిన్నతనములోనే విరంతువైనది. సంతకులేనిది. భగవద్భక్తురాలు, వేదాంతవిచారనతి. తీర్థయాత్రలతో కాలము గడుపుచుండుట వలన ఆమె సీతారామయ్యను తన తోబుట్టువు ఆకుల వెంకటస్వామి యింట నుంచి తీరుగుసుం డెను. శిశుపోషణభారముతయు రెండవ పిన తల్లియైన సీతమ్మపైనను, మేనల్లియైన వెంకమ్మ పైనను బడెను. వారు అతనికి పెరతల్లులతో పాలు యిప్పించి ఎట్టెట్టా పెంచిరి.

సీతారామయ్య యొక్క చిన్నతన మంతయు బంధుకోటలోనే వెళ్ళిపోయినది. చదువు సంధ్యలు ఎక్కువగా అబ్బుచూలేడు. అతడు పెద్దపరి

తుడు కూర్చొనలేడు. ఎన్ని శాస్త్రములు చదివినను వట్టువశని భక్తివైరాగ్యములు పూర్వ జన్మసంస్కృతివలన వారికి పట్టుబడినవి.

అనేక కష్టము పడి రంగావధూతగారివద్ద శుశ్రూష సుపాదించిరి. తరువాత అతని వైరాగ్యము ముదిరిపోయెను. బంధువర్గ మందరుడు పట్టుబట్టి అతనికి బలవంతమానుషసముగా వినాహము చేసిరి. అతడు తన విశ్వయమునుతెలుపుచునే బంధువుల బలవంతముపై వినాహమునకు లక్షకొనిరి.

వినాహమువలన అతనివైరాగ్యము తగ్గలేదు సరిగ్గా మదితి బ్రపడినది. ఇట్లు వదలి మానవత్వముతో నదీతీరమునందుండి, లక్షభూములలో రెల్లు తుప్పలలోను తిరుగుచుండెడు. తత్కాలములో ఎవరో పిలిచిపెట్టిన భోజనముతప్ప పడమటలంకకు వచ్చి ఇంటభోజనము చేసి యెరుగడు.

ఈమవచ్చిన అతనిభార్యయు అని ఆజ్ఞ మేరక లంకలోనే వుండి పూజా పునస్కారములందు కాలము గడుపుచుండెను.

ఇట్లు కొంత కాలము గడచి తరువాత అతని అంతరాత్మ కర్మక్షేత్రము నతనికి చూపినది. అతడు లోకమునందలి ఆ దివ్యానులచే బాధపడుచున్న ప్రజల సేవకొరకై తన జీవితము నంకితము చేసికొనదలచెను. అతడు చిన్ననాట చదువు మాని రోజులలో నేర్చుకొనిన ఆయుర్వేదము నాధారముచేసికొని వేరులు వెల్లంకు ఎవరెట్టి ధర్మవైద్యము పా రంభి చెను.

ఈ వైద్యమే క్రమ క్రమాభివృద్ధినొంది అతనికి కీర్తిప్రతిష్ఠలను. గడిచిపెట్టింది. కర్మక్షేత్రమున ప్రవేశించినదాది, భార్యను చేరినది,

అమె పోషకాదీకము భరించుచుండెను. ఆరోజు లలో నిరుపాధికులగుటవలన వా రనేకతపనాన ములుకూడ చేయవలసివచ్చినట్లు, చరిత్రకారులు వ్రాయుచున్నారు.

పడమటలంకలో ఉన్న ఈధర్మచికిత్సాలయ ము అభివృద్ధిపొందుతుంటున్నదని బెజవాడలో శ్రీమంతులుకొందరు రాజా రామమోహనరా యలపేరిట ఒకధర్మచికిత్సాలయము స్థాపించి, దానికి సీతారామయ్యసహాయము నరించిరి. వారు తాము చేప్పిపెట్టిన అముదువందల రూపాయల విలువగల ముదులతోసహా ఈశ్రావ్యచికిత్సాలయమున చేర్చి దానినెంతేని అభివృద్ధి కరచిరి.

కమలాభివృద్ధి నొందుచున్న, ఈచికిత్సాలయమున అనేకవేలమంది చికిత్సను పొంది తమ రోగమునుండి విముక్తి పొందుచుండిరి.

ఇట్లుండ కొంతకాలమునకు చికిత్సాలయ స్థాపకులకును, మన సీతారామోహనధూతగారికిని మాటట్టింపులు వచ్చినందున వీ రాచికిత్సాలయము నుండి వీడిపోయి బెజవాడలో సాధనాశ్రమ ధర్మచికిత్సాలయమును పేరుతో పేరొక చికిత్సాలయమును స్థాపించి రోగులకు సేవచేయ నారంభించిరి. తర్వాత దానికొకశాఖను పడమటలంకలో నిర్మించిరి. ఆతర్వాత అశాఖనే ప్రధాన కార్యస్థానముగ చేసికొనితమ చికిత్సాలయమును ఇంకను అభివృద్ధి కరచిరి. దీనితో వీరికీర్తిప్రతిష్ఠలేగాక ఐశ్వర్యమును వృద్ధిపొందినవి.

ప్రకృతి చికిత్స అభిమానియు గు నారి శైట్టి హనుమయ్య నాయుడుగారితో అసభూత గారికి పరిచయ మేర్పడినది. వారితోజ్ఞాతులతో మందులతో కుదరని కొన్నిరోగములు ప్రకృతి చికిత్సతో కుదురుట వారు చూచియుండిరి. తర్వాత క్రమక్రమముగా మందువైద్యముపై వారి అభిమానము నన్నగిల్లి ప్రకృతి వైద్యమున

బ్రహ్మచర్యముతోనే, అమెనేవను స్వీకరించు విశ్వాసమేర్పడినది. ఆపుటినుండియు, వారు రోగులకు ప్రకృతి వైద్యమునే బోధించి చేయించుచు విశేష ధనమును, కీర్తిని గడించిరి. ఈప్రకృతిచికిత్సపటముల గా ముద్రించిన భవనములను వారు నిర్మించి యిక్కటికి కలకు రూపాయల ఆస్తిని చేర్చి పెట్టిరి.

జగత్ప్రసిద్ధిగాంచిన బెర్నాగుమేక్ ఫెడెన్ వలెకీ, వీరుకూడ తాము నిర్మించిన చికిత్సాలయము తాము జీవించియుండగానే సమరులగు వారికి స్వాధీనపరిచి, దానిఅభివృద్ధిని కన్నులార గాంచవలయునను మంచికోర్కెతో దాని నిప్పుడు శాశ్వత ధర్మ సంస్థగా ఏర్పాటుచేసిరి.

సహజసాత్విక స్వభావులును, భక్తివైరాగ్యముల కాటపట్టును, అగు అవధూతగారికి తెనుగుదేశములో ఎంతోమంది శిష్యులున్నారు. వారిని తండ్రిగానే భావించి పిలిచి ఆధ్యాత్మిక బోధనలను పొందుచున్నవారిలో ఎంతోమంది స్త్రీలకూడా వున్నారు. ఇప్పుడు పేరొకనబడిన ఆంగ్లసభనమేకాకూడా ఈక్రిందిధర్మసంస్థలు కూడవారిగౌరవా నెలకొల్పబడినవి. వానిలో సోదరులతోచేరి నిర్మించినవియు, స్వయముగా స్థాపించినవియు కలవు. ధార్మికులచందాలు వహించేసియును వానిని నిర్మించి, అందులో మెట్టమొదటిది పడమటలంకలోవున్న, సాధనాశ్రమము పేరొక నెలగినది. రెండవ శ్రీకొండదండరామాలయము. మూడవ శ్రీకొండరామధర్మశ్రము. ఈవిడిముగా నిరుపాధికులుగా జీవిత ము రంభించిన సీతారామోహనధూతగారు వేలు, లక్షలు గడిచుటయు, లంకమునందలి ఇతర శ్రీమంతులవలె దానిని తమ భోగభోగ్యా లకు వినియోగించుకోక లోకశ్రేయము కొరకై ప్రజాభ్యుదయమునుకొరి శాశ్వత ధర్మసంస్థ

గానిర్మించుట ఎ తమేని మెచ్చుకొడగియున్నది. చదువరుల నిమిత్తము శ్రీవారి స్వీయచరిత్రనుండి ఈక్రింది విషయములను పొందుపరచుచున్నాము.

“ను కృష్ణాదీతీరమున పడఁటలంక అను గ్రామములో తారణనామ సంవత్సరంలో అవనిగడ్డవారి వంశములో వల్లభరామిని, మహాత్మ్యముగార్ల పుత్రుఁడను. ఆరామా సములపుని. పితల్లి వె కటాచలమ్మ బాదరు గొనిపోయి తనతమ్మునిముట పె చుచు తొమ్మిదవయేట విద్యాభ్యాస చేయించెను. పశునాలుగేడ్లు వచ్చువరకు నాల్గవతరగతిలో చేరిగల్గితిని. అంతట రంగావధూతలవారి దర్శనప్రాప్తిగల్గెను. వారి శిశ్రూష చేయుచు ఆరేండ్ల కాలము బంధునందే గడపితిని. తరువరి పటమటాంక చేరితిని. కొంతకాలము మునిసిపల్ హైస్కూలులో చదివించిరి. అప్పటికే లోకసేవయందభిలాష కలిగి ధర్మవైద్యశాలను, ధర్మపుస్తక భాండాగారమును స్థాపించిని. ఆవల ఆరేండ్లు మానవ్రతమును పూని తీవ్రవైరాగ్యము పూని కాలముగడపితిని. తరువాత మానవ్రతమును చాలించి రామమోహన ఆయుర్వేద ధర్మవైద్యశాలను స్థాపించితిని. అది పెంపొందినపిదప వ్రక్కతివైద్యశాల అనబడు ఆరోగ్యసదనమును లక్షరూప్యములు వెచ్చించి కటమటలంకలో నెలకొల్పితిని. క్రమముగ భగవంతునిదయవలన సదనము అభివృద్ధి చెందినది దీనిక్రింద రెండు ఎకరముల తోట ఏర్పడినది. ఇటీవల పి.డబ్ల్యు.డి. వారు ఒక ఎకరము స్థలముకూడ ఒసంగియున్నారు. యమారు వెయ్యిరూపాయల విలువగల ‘నేచురోపతి’ పుస్తకభాండాగారమును, రెండువేలరూప్యముల,

విలువగల సాధనామగియును. కుటీరములును ఏర్పడగలిగితిని. ఇందు ప్రకృతికళాశాలయున్నది. “ప్రకృతిమూతి” అను చూసవత్రికయున్నది. వివిధవృత్తులు పెట్టించి కళాతనాచార ధర్మవృత్తులునుగ జేయు సంకల్పముతో ఒక “టెక్నికల్” స్కూలును, వ్యాధిమూలకాలమును బీదల కుచితముగ పంపి లిచ్చుట కొరకు ఆయుర్వేద ధర్మవైద్యశాలయును, సదనములో సుఖప్రసవ, కావించుటకు ప్రత్యేకముగ వారులు ఏర్పరచుటకును, తయారొనరుకు కావలసిన అద్వైత శాంతభూమినిసంపాదించి చుట ప్రత్యేక వాస్తులు కట్టుటకును, భౌతికముగా సూలవశి ముఁకేగాక ఆధ్యాత్మికముగా సూక్ష్మశరీరమునకు మానసిక చికిత్స నడపుటకుగాను “తపోవన” మిను పేర శ్రీ పురుషులకు ప్రత్యేకముగా కొన్ని సాధన కుటీరములను ఏర్పరచి భక్తి, జ్ఞాన, యోగాభ్యాసములు సల్పుకొనుటకుగాను, భవసములను నిర్మించుటకొరకు సంకల్పము చేయిటి గలదు. ఇందునిమిత్తమై 5 ఎకరముల మాగాణి ప్రస్తుతము సాధకుల భోజన వసతులకుగాను ఏర్పాటు చేయబడెనది. ఒక్కొక్క సాధన కుటీరమునకు రు 1000 అగును. 5 కుటీరముల ధార్మికులు వాగానమొనర్చియున్నారు.”

శ్రీ పరాత్పరుడు శ్రీ అవధూతగారికి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యముల నొసంగి ఈసంస్థనే కాకుండా ఇట్టివే ఇంకా ఎన్నో ధర్మసంస్థలను నిర్మించి, సాగించుటకు భగవానుని వేయి విధముల కీర్తించుచున్నాము.

ఆ రో గ్య స ద న ము-ప డ మ ట ల ం కి

పడమటలంకయందు శ్రీ సీతారామావధూతగారు స్థాపించిన ఆరోగ్య సదనమునకు బ్రస్తు ద్వారా ఆ స్థిని సంక్రమింపజేయుచు 16-7-47 తేదీన ఒక బ్రస్తు దస్తావేజును, 17-11-48 తేదీన సస్టి మెంటరీ బ్రస్తు డిడును వ్రాయించి శ్రీ అవధూతగారు రిజిస్టరీ చేయించినారు.

దీని నిర్వహణమును గూర్చి సదరు దస్తావేజులలో ఉదహరించిన ధర్మములను ఈ క్రింద ఉదహరించుచున్నాము.

“ప్రకృతిధర్మము, ప్రకృతిజీవనము, ప్రకృతిచికిత్స అను విషయములకు ఎవరియిష్టము వచ్చినట్లు వారు అర్థముచెప్పి భిన్నాభిప్రాయములు కాకుండుటకుగాను సదరు విషయములను గూర్చియు వాటి విషయమై చేయదగు పనులను గూర్చియు బ్రస్తుబోర్డువారు అవలంబించదగు సూత్రములను ఈ క్రింద వివరించుచున్నాము.

1. సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిత్యమంగళస్వరూపుడును అగు భగవంతుని అనంతశక్తియే “ప్రకృతి” యనబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టి, స్థితి సంహారము లీ శక్తికార్యములు. ప్రకృతికృత మంతయు భగవదుద్దిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయః ప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును, దాని గణానమును, యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకు బ్రధానకర్తవ్యమును, బరమ కళ్యాణము నని ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతము. పైసిద్ధాంతము యొక్క యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట; మరియు గ్రామమగు ప్రకృతి ధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుగు ఉత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవ విధిత మొనర్చుట.

2. దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దాని యాథార్థ్యమును గూర్చియు, దుఃఖ నివృత్తిము లను బ్రకృతిసిద్ధములునగు మార్గముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బోధింపించుట.

3. స్వాభావికజీవనధర్మములగూర్చియు, ఔషధాచారములగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రాకృత చికిత్సా విధానముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బోధింపించి తన్మూలమున సత్వమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

4. భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతి చికిత్సావిధానము లనబరగు నానా యోగ భేదముల సిద్ధాంతము లను సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

5. దుఃఖ నిరోధకములు లేక నివారకములు నగు ప్రపంచమందలి నానా ప్రాచీనాధునిక మతము లను, ప్రక్రియావిధానములను, ఆచారములను, అభ్యేసములను సాదరనవిమర్శముగ బరిశీలించి అందొక వేళ లభింపగల ప్రకృతిచికిత్సామర్మముల గ్రహించుట.

6. ప్రకృతిధర్మపరిజ్ఞానమును, ప్రకృతిజీవనకళ్యాణమును జనులు బడయునిమిత్తము అవసర మగు వివిధకార్యముల నొనర్చుట.”

వ్రణము డా. పుచ్చావేంకట్రామయ్యగారు

వ్రణములు చెందురకములు. శారీరకములగు మలములు బయటికి మలమూత్ర స్వేద కి పాదులద్వారా కాక చర్మముచు భేదిండుకొని వెడలినపుడు వానిని శారీరవ్రణము అందుము. ఆవిధముగా కాక బైటికారణములవలన కత్తి, కూలము మొదలగు ఆయుధములచేతగాని రాయి, కొయ్య మొదలగువాని క్రింద పడి నలుగుట, చిమకుటవలనగాని, పశువులు పొడుచుట మొదలగు యితర కారణములవలనగాని వచ్చే వ్రణాలకు సర్వోపగ్రణాలని పేరు.

వ్రణాలు అనేక రకాలుగా వస్తూ ఉంటువి. కొన్ని మనం తినే ఆహారవిహారములలో ఉండే వైరమూలవల్ల నున్నా, కొన్ని మన ఆహారవిహారములలోని లోటులవలనను కలుగుచుండును. సామాన్యముగా యిట్టి రోగములు కలుగుటకు ఆయుర్వేదము ఒకే మోస్తరుగా కారణాలను చెప్పుతుంది.

శ్లో॥ “శుభ్రాశు యాభుక్త కృశాలానాం
క్షారాప్ల తీక్షిష్ణ గురూపసేవా
దధ్యామమృచ్చా కవిరోధి దుష్ట
గరోప సృష్టాన్మ నిషేవణంచ”
ఆర్షాంస్య చేష్టా నచ దేహశుద్ధిః ॥

అంతరంగిక దేహశుద్ధి చేసుకొనుటకునై వమన విశేషముల నతిమాత్రముగా చేసుకొనుటవలనను, రక్తమోచనాది క్రియల వలనను, తరుచుగా వచ్చిన జ్వరములవలనను, దేహము దుర్బలమై దేహమలములను వెలువరించే సామర్థ్యము కోల్పోయి మలమూత్ర స్వేద కఫాలగా సక్రమమార్గమున దేహము మలములను వెలువరింప జాలనపుడు చర్మముద్వారా ఆ మలములు బైటికి వస్తే అవి వ్రణము అవుతవి.

ఇంతేకాకుండా ఉప్పు, పులుసు, కారముల నెక్కువగా నేవించుటచేత, దేహమునందు వేడిమి ఉండ్రేకము కలుగుతుంది. అజీర్ణకరపదార్థములు తినుటచేత, పెరుగు భుజించుటచేత, జిగురుగల పదార్థములు తినుటచేత, మట్టిని తినుటచేత, ఆకుకూరలను మెత్తగా చిమడబెట్టి తినుటచేత, ఒకే ఆహారములో పరస్పర విరుద్ధములయిన ఆహారముల భుజించుటచేత విషసదృశమయిన పదార్థములు ఆహారములో కలిపినవి నేవించుటవలన కూడా దేహమునందు దాపదార్థములు క్రమముగా రసరక్తాది ధాతువులుగా మారక వ్రణములు కలుగును.

దీనికితోడు మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి మొదలగు వ్యాధులుండుటవలన మలాదులు సక్రమముగా క్రిందికి వెడలక రసరక్తాది ధాతువులలో చేరిపోయి అటుండి బైటికి వ్రణరూపమున వెడలును.

తీరిన సమాధములు జీర్ణమవుటకు అపునరచుగు పని పాబలు లేకపోవుటవల్లనూ, మంచిగాలి యెండ దేహమునకు సకాలములో తగులకపోవుటవల్లనూ యెండ మంచి పదార్థము తీరినను సక్రమముగా జీర్ణముకాదు. అందుచూ సక్రమముగా వెడలదు. అట్లు వెడలని మలములు దేహమునందే నిలిచి యుండి వ్రణములను కలిగించును.

వ్రణము కలుగుటకు దేహమునందు కొంతకత్తి ఉండవలెను. అంతకత్తి దేహమునందు లేనపుడు, రసరక్త ధాతువులయందు చేరిన మాలిన్యములు నిలిచి యున్నపుడు అది అనేక రూపములతో చర్మముమీద కనపడుచుంది. ఇది ఉన్నచోటును బట్టియు వానియొక్క పరిమితిని బట్టియు వానికి వేరు వేరు పేరులు ఉన్నవి. అంతమునందు ఒక నొక గడ్డ యేర్పడితే దానికి గళగండమని పేరు. ఇది చిల్లగింజ మొదలు కోడిగుడ్డంత పరిమితివరకు ఉండవచ్చును. ఇది శ్లేష్మము గడ్డకట్టితేగాని రసధాతువు రక్తముగా మారక అది గడ్డకట్టితేగాని, మూత్రసంబంధములయిన లవణములు సక్రమముగా వెడలిపోక కంఠమునందు సునిభవించుట చేతగాని యిట్టిది కలుగుతుంది. మాలిన్యములు యెక్కువకలువని ఇట్టిగడ్డలు కంఠమునందలి రసవాహినికలలోను సిరలలోను చేరి వరుసగా మాలవలె సున్నయెడల దానికి కంఠమాల యనియు, గండమాల యనియు పేర్లు. ఇట్టి గడ్డలే చంకలు, భుజములు, శిరస్సు, పెడతల, గజ్జలు మొదలగు వానియందు కూడా పుట్టవచ్చును.

ఒకేవరుసలో పుట్టక, యెక్కడనో ఒకచోట పుట్టి పుట్టిన చోటనే పగిలి చీముకారిపోయిన తరువాత అక్కడనే యింకొక గడ్డ పుట్టి యిదేవిధముగా చీముకారిపోయి యింకో గడ్డ పుట్టి యెడతెగకుండా ఉంటే దానికి అపచీ అని పేరు.

వై చెప్పిన విధముగా కాకుండా రసరక్తాది ధాతువులు మాంసము మొదలగువానియందు మాలిన్యములు యెక్కువగా చేరినపుడు లోతైన మూలముకలిగి వర్షలముగాను యెత్తుగాను ఉండే ఒక గడ్డ పుట్టితే దానికి గ్రంధి అని పేరు.

ఇది కాకుండా అర్బుదములని గడ్డలుపుట్టి అందులో నుండే చీము కారుతూ అది యెప్పటికీ నయము కాకుండా ఉంటే దానికి అర్బుదము అని పేరు.

వీనియన్నిటియందును దేహశక్తి లోపించియుండును.

విద్యుధి :—

దేహమునందలి మాలిన్యములను ఒక్కచోచేర్చి బలముగా బైటికి గెంటివేసేటప్పుడు యీ విద్రుధి పుట్టుతుంది.

వెనుక చెప్పినట్లే యీ విద్రుధి పుట్టుటకు దేహమునందలి వెలువరింపవలసిన పలుకూత్రావయవములును చర్మమును తిన్నగా పనిచేయుటకును కారణము. దీనినే యింకో విధముగా చెప్పవలసివస్తే దేహమునకు అవుసరమైన దాని కన్నా యెక్కువగా పిండిపదార్థములు, చక్కెరను చమురు పదార్థములను మాంసకృత్తులు పప్పుపదార్థాలు మాంసాదులను తినటయు వానిని జీర్ణము చేసుకొనుటకు అవుసరమైన పని పాటులు చేసుకొనకుండుటయు కారణము. ఇంతే కాకుండా పరస్పర నిరోధనలయిన ఆహారములను ఒకే భోజనము లో తినటయు, ముప్ప రేకుండా ఒకేరకమైన ఆహారమును యెల్లకాలము తినచుండుటయు, దేహమునందలి ష్టారసంపదను సృష్టించే కాయజూతులు, ఆకుకూరలు రసవంతములగు పండ్లు తినకుండుటయు, తీనినను అశీస్వల్పముగా తినటయు మొదలగు సామాన్య ఆరోగ్యనియమముల నుల్లంఘించుటచేతనే విద్రుధి కలుగుచున్నది.

విద్రుధికి కారణమైన చమురు పదార్థములు, మాంస కృత్తులు, పిండిపదార్థములను బట్టి విద్రుధులు కూడా వాత విద్రుధి అని పిత్తవిద్రుధి అని శ్లేష్మవిద్రుధి అని వేరువేరువేరుగా ఆయుర్వేదము చెప్పుతుంది. వీనిని తెలిసికొనుటవలన చికిత్స చేసేటప్పుడు యే పదార్థములను బొత్తిగా మానివేయాలో యే పదార్థములు తగ్గించి తినవలెనో తెలుస్తుంది.

విద్రుధులకూడా రెండురకములు. చర్మముమీద పుట్టే వానికి బహిరంగ విద్రుధి అని పేరు. యోనిలోను, ఆననములోను గొంతులోను ముక్కులోను పుట్టే మేహవ్రణాలకు అంతర్ విద్రుధులని పేరు. వీనిని గురించి వేరొక గ్రంథములో వివరిస్తాను.

విద్రుధి (మేహవ్రణము) యెప్పుడు పుట్టినా ఎముక వరకూ వ్యాపించి ఉంటుంది. అక్కడనుంచి విశాలముగాను యెత్తుగాను క్రమముగా వృద్ధి పొందుతుంది. వృద్ధి పొందిన గడ్డకుబట్టి ఆయుర్వేదము ఆ గడ్డ యేవిధముగా పుట్టిందో మనకు కొన్ని గుర్తులు చెప్పి ఉంచింది. అందులో వాతము వలన పుట్టిన వ్రణము నల్లగాగాని, యెరుపురంగుగాగాని ఉండి వివిధ పరిమితులలో ఉంటుంది. ఎక్కువ తీపు ఉంటుంది. దాని పుటుక పెంపుకూడా నియమితముగా ఉండక అతితొందరగాగాని, అతిఆలస్యముగాగాని కలిగి ఉంటుంది.

పిత్తవిద్రుధి పండిన మేడిపండువంటి రంగుగాగాని, ఊదా వర్ణముగాగాని ఉంటుంది. వ్రణము పెరిగిన కొలది జ్వరమూ, మంటలూ యెక్కువవుతవి. వేడిమి యెక్కువగా ఉంటుంది. కనుక వ్రణముకూడా తొందరగా వృద్ధిపొంది పక్కానికి వస్తుంది.

కఫవిద్రుధి కలిగినపుడు వెంటనే మొనతేలక దిబ్బపెట్టి నట్లు వైకి పెరుగుతుంది. తెల్లగాఉంటుంది. వేడిమిఉండదు తీవ్రమైన బాధలుకూడా ఉండవు. నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది. వేడి ఉండదు గనుక తొందరగా పక్కానికి రాదు. పక్కానికి వచ్చినా యెంతోకాలానికిగాని నయముకాదు. రక్తవిద్రుధి దోహదరంగుగానుండి చుట్టూ నల్లనిబొబ్బలుంటవి. తీవ్రమయిన మంట నొప్పికూడా ఉంటవి. తీవ్రమయిన జ్వరముండదు. అందువలన తొందరగా పక్కముకాదు.

సన్నిపాత సంబంధముగల వ్రణము వైచెప్పిన నాల్గు లక్షణాలకు కలియకుండా నిర్దిష్టమయిన లక్షణాలు లేకుండా వివిధపరిమాణాల వివిధలక్షణముల కలిగి ఉంటుంది.

చికిత్స:—

తెలిసిననాటినుండి చికిత్స ప్రారంభించేస్తే సామాన్యముగా వైచెప్పిన నాల్గు అయిదు రకాల విద్రుధులు నయం చేయటానికి సాఫ్యమవుతవి. వధుమేహము, సవాయి, సాండువు మొదలగు వ్యాధులచే దేహము బొత్తిగా శిథిలము కాకుండా ఉంటే యెట్టివ్రణాన్నైనా సాధించి నయము చేయవచ్చును.

వ్రణముయొక్క ఉత్పత్తివికాసాలనుబట్టి 1 పుట్టుక 2 పెంపు 3 మెత్తబడుట 4 పగులుట 5 చీముకారుట 6 మూకుట అను దశలు ఉంటవి. ఈ దశలలో చేయవలసిన చికిత్సా ప్రక్రియలను మరుసగా వ్రాస్తాను.

పుట్టుక:—

పుట్టినతర్వాత 1,2 దినాలు యెవరికి తెలియకుండానే సాధారణముగా జరిగిపోతుంది. తెలిసినతొడనే చికిత్స ఆరంభిస్తే వ్రణము నయము చేయటం తేలికగా ఉంటుందని యిది వరకే వ్రాశాను. వ్రణము పుట్టిననాటినుండి సామాన్యముగా దేహములో జ్వరముంటుంది. అయితే కొందరిలో యీజ్వరము దేహపు వైభాగమువరకూ వచ్చి కనుపడతుంది. దేహములో సరిఅయిన ధాతుశక్తి లేనివారియందు లోపలనే జ్వరము అణిగి ఉంటుంది. ధాతుశక్తి లోపించిన వారియందు వ్రణప్రదేశముకూడా చల్లగా ఉంటుంది. అందువల్లనే వ్రణము వెంటనే వృద్ధిపొందదు. వెంటనే పక్కమున్నూ కాదు. అందువలన చికిత్స చేయుటలో కూడా ఎండు విధాలయిన పద్ధతులు అవలంబింపవలసి ఉంటుంది. దేహముమీద జ్వరముండి వ్రణప్రదేశము వేడిగా ఉంటే దానికి మనము ఉష్ణ వ్రణమని పేరు పెట్టుకొందాము. వ్రణప్రదేశము చల్లగా నుండి దేహము చల్లగా నుంటే దానికి శీతవ్రణమని పేరు పెట్టుకొందాము. (తరువాయి 28వ పేజీలో)

ఆరోగ్య నియమములు. రావుల వెంకటరత్నంగారు

ఆరోగ్యము చెడిపోవుటకు కొన్ని ముఖ్యకారణముల తెలిపిన తర్వాత యేవిధముగా ఆరోగ్యమును క్రోడతీసుకొని నియమముల ఆశ్రయించిన ఆరోగ్యము క్రమమున అభివృద్ధి అవునో మరవి చేసెదరు. ఈ వ్యాధిమున యెక్కువగా వాచి శ్రీలయొక్క ఆరోగ్యమునుగూర్చి వ్రాసినవిగానె వాచి ఆచారములు యెక్కువగా కనుపించును.

అచారోగ్యవిచారణ.

ఎంద యుక్తమయినంతగా శరీరమునకు తగులకుండుట, పీల్చుటకు పరిశుభ్రమైన ప్రాణవాయువు తగినంత లభింప కుండుట, త్రాగుటకు శుభ్రమయిన మంచినీరు నొరకక పోవుటవల్ల, కొన్ని వ్యాధులు కలుగుచున్నవి.

దినములో యెక్కువ గంటల పాటు సెగన కూర్చుండి ఆహార పీల్చుచూ, శుభ్రవాయువు పీల్చునందు వల్ల, యింట్లో యే విషయమునకు సంబంధించినదైనా పోరు ఉండుట, నాగరికతా పానీయములగు సోడా, లిమిలెడ్, జింజర్, పర్బత్, కాఫీ, టీ, కోకో వగైరావల్ల వంట చేయుచూ పని తెమలక, స్థలము దొరికక, కారు, గుర్రం బండ్లు వగైరాలలో ప్రయాణించు నపుడు నీలదొరకక, యెక్కువమంది మలమూత్రముల నేగమును అడ్డగించుటచే ఆరోగ్యము మిక్కిలిగా చెడుచున్నది.

కొందరు శరీరమునకు తగినంత పరిశ్రమ యివ్వక రుచికి ఆకించి పప్పు, పిండివంటలు, దుంపకూరలు మొదలగు అశీర్ణపదార్థములు అమితముగ తినుటవల్ల సబ్బులు, స్నోలు, ఫేస్ పౌడర్లు వాడుక వల్లనూ కొన్ని వ్యాధులు తలచించు చున్నవి.

సీనిమాలు, నాటకములు వగైరాలు చూచుచూ ప్రతి దినమూ తీసుకొను విశ్రాంతి లేకుండా, రాత్రిపూట నిద్ర పోక ఉండుటవల్ల ఆయువు క్షీణించుచున్నది.

ఆకలి లేనపుడు జింహ్వచాపల్యముచేత, బంధువుల బలవంతముచేత తినుటవల్ల, కుహ్వపవాసములవల్ల అడపా తడపా దొరికిన చిరుతిండ్లు తినుటవల్ల రోగము కలుగుచున్నది. జీర్ణాదిరసములు ఊరుటకు సక్రిమ శీర్ణధ, శాంతి తీసుకొని పీలు చిక్కక, తమలో పాతుకొనికొన్న కామ కోర్కాది అరిషడ్వర్గములచే, వైమధురాది రసములు సరిగా ఊరనందు వల్ల, అప్పుడు భుజించిన ఆహారము జీర్ణమై శరీరమునకు ఉపయోగింపనందువల్ల వ్యాధిగలుగుచున్నది. దీనికితోడు, నూ పర్ మొదలగుకృత్రిమ, యెరువులేనిసేన ధాన్యము, చెక్కు

తీసివేసి పిడిచినకూరలు, నేవుడు కూరలు, మరలయ్యం, చాయ పప్పు, చాట్లా, మార్వా నేతులు, వాడుకవల్ల ఆరోగ్యము మిక్కిలిగా చెడిపోవుచున్నది.

కొన్ని పూర్వాచారములు ఆరోగ్యప్రదములైనవి విడచిపెట్టుటవల్ల ఆహారోగ్య ఆహారవిహారములవల్ల నాడీ వ్యాధులు, మానసికవ్యాధులు క్రిమమున అభివృద్ధి అయినవి. పృజలను ధనప్రాణ విహీనులుగా చేసివైచుచున్నది. ప్రజలు తమ కష్టాల్లతో సంపాదనలో యెక్కువ భాగము వాక్టరు ఫీజు లకింద, వివేకపుంజులు, ఆహారములు కొనుటక్రింద వృధా గా శర్చియుపోవుచున్నది ఆరోగ్యము నావటించేదు. దైవ్య శక్తి, విచారము గూర్చు మనస్సు, తొలగవలెనన్న ముందు వ్రాయు ఆరోగ్య నియమములు ఆచారముగా అభ్యసించు చున్న, కొన్ని యెండ్లలో మరల ఆరోగ్యభాగ్యము క్రమ మున అభివృద్ధి కాకలదు.

అవియే అలవాటుగా పరంపరగా వచ్చుచున్న, వారి సంతానము కూడా ఆరోగ్యబల శౌర్య ధైర్యవంతులై దేశ మున కుపకరించు పౌరులు తయారవుదురు.

దైహిక ఆరోగ్య నియమములు

అన్నమువండుటకు తవుడు చారగల దంపుడుబియ్యం మంచిది. బియ్యం కొద్దిగా వెచ్చచేసి వండిన, బిగురుత్తిగి అన్నము తేలికగా జీర్ణమై పుష్టి కలిగించును. ఏ ప దార్థములు అనుపాకముగా నుపయోగింతుమో ఆపదార్థముల గుణమే కలుపుతుని అన్నము తన స్వగుణమును ప్రసా దించును. తవుడుచార గలిగిన బియ్యపన్నము చలవ చేయును, మలమూత్రముల సాఫీచేయును. త్రాగుటకు మంచి నీరు చల్లచే ఉపయోగించవలెను. వెలమడము ఎర్ర బియ్య పన్నము మేహవ్యాధులలోను, కుసుమ వ్యాధులలోను ఉపయోగించును. అన్నముతినుటకు ముందు స్నానమాచరింప వలెను. లేదా కాళ్లు, చేతులు ముఖము పరిశుభ్రముగ కడిగి కొనవలెను. దీనివలన, ఆయుస్సు వృద్ధి అవును.

శరీరము తేలికయై, మలమూత్రములు సాఫీఅయి యిం ద్రియములు నిర్మలములై శుద్ధమగు తేవులువచ్చి జతరాగ్ని పృజ్వలించి బాగా ఆకలిగా నున్నపుడే భుజించుటకు తగిన కాలము. మరియు తాను భుజించుటకు ముందు అతిథులను యింటివారిని తృప్తిపొందించి యిష్టులు శిష్టులగువారితో కాంతమతో భుజింపవలెను. 2 భాగములు ఆహారము, 1 భా గము నీరు, 1 భాగము వాయు సంచారమునకు వదలవలెను. తిను ఆహారము సాధ్యమైనంతవరకు హితమిత సాత్వికాహార

ముగా ఉండటం మంచిది. (యెక్కువ తాలింపులు, ఘంటు వస్తువులు, వేపుడుకూరలు, ఊరపచ్చళ్ళు నిలవ ఉన్నవి పనికి రావు). సాధ్యమైనంతవరకు తాజాకూరలుగాను, పళ్ళుగాను ఉండవలయును. ఫలరసములు తీయనివి త్వరలో జీర్ణమై రక్తములో తేలికగా సారూప్యము నొందగలవు.

అన్నము చల్లారినది, (కొన్ని గంటలు నిలువజేస్తుంది.) రుచిహీనమై ఉండును.

ఇట్టి ఆహారము తినిన దోషదుష్టమై పిత్తప్రకోపము గలవాని శ్రోతస్థులందు రుచిమై దొంగఆకలి కలుగవచ్చును. ఇట్టి దొంగాకలి నే నిజమైన ఆకలి అని భ్రాంతిచే ఆహారము తినిన అది త్రిదోషముల ప్రకోపింపజేసి అజీర్ణాది రోగములకు తినినవారిని గురిచేయును. కాన చలిది భోజనము పనికిరాదు. మొదట పుచ్చుకొను ఆహారము శ్లేష్మకాలమందు తినదగినది గాన, తీయని ఫలరసాలు, శ్రేష్ఠములు. పిత్తకాలమందు, పప్పుకూరలు, బూర మొదలగునవియు, భోజనమధ్యమున పులుసు, పచ్చళ్ళు మొదలగునవియు అంతిమ భోజనమున, చారు, మజ్జిగ, పాలు మొదలగునవిగా ఉండవలెను. వాతకాలము, సాయంత్రమున ఫలరసాలు తీయనివే శ్రేష్ఠములు. అన్నము తినుటకు ముందు స్త్రిలుకూడా 3 పురిసెట్ల శుద్ధజలము త్రాగినఅనంతరము, నేయి అన్నమువై అభిశరించుకొని తినవలెను. అన్నము తినుటకు ముందు ఔషధసమునకువలె జలము 3 మార్లు పుచ్చుకొనుటచే కంఠనాళములు ఆర్ద్రములై తేమగలిగి అన్నము జీర్ణమవుటకు వలయు మధురాది జీర్ణరసములు సక్రమముగా ఉత్పత్తియగుటకు సహాయపడును. నేయి కలిసిన అన్నము ప్రాణాహుతులుగా మొదట వేసుకొన్నందువలన ప్రాణోమార్గము స్పృగము ఆహారము తేలికగా లోనకు జారిపోగలను; తేలికగా జీర్ణము కాగలదు. హేమంత ఋతువులో రాత్రికాల మెక్కువ గాన ప్రాతఃకాల భోజనము మంచిది.

భోజనమైన వెంటనే చేయకూడని పనులు

ఆహారం తిన్న వెంటనేగాని, దాహము త్రాగిన వెంటనేగాని, యెండలో నడుచుట, మంటకాచు కొనుట, వాహనముల నెక్కుట, నడుచుట, సంగమ క్రియ, చదువుట వగయిరా పనులు ప్రారంభింపరాదు. మధ్యాహ్న భోజనమైన వెంటనే కొంచెము విశ్రమింపవలెను. రాత్రి భోజనము తేలికగా నుండి రాత్రి పరుండ భోవునప్పటికి జీర్ణము కాదగిన స్థితిలో నుండవలెను. రాత్రి 10 గం|| బలోపునే నిద్రపోవుటకు ప్రయత్నిం

పవలెను. రాత్రి భోజనానంతరము ఒక నైలు నడచివచ్చి నిద్రపోవుట మంచిది.

సూర్యకాంతి ఆవశ్యకత

తరుచుగా సాయంత్రపు యెండలో 4. 30 మొదలు 6 వరకు శరీరమునకు కాంతి ప్రసారము తగులునట్లు సంచరింపవలెను. ప్రొద్దున యెండలో 12 గం|| వరకు నేడే వృద్ధియగుచు గనుక శరీరమునందు పిత్తము ప్రకోపము, ఆయుక్షిణము కలుగచేయును గాన ప్రొద్దున యెండవంకికివైత్యముగుటచేతగులనీయరాదు నిత సామాన్యముగావాడుకలో నున్నది. సాయంత్రముయెండ ఆరోగ్యాయుః ప్రదమైనది, యెండలో తిరుగుటవలన సూర్యకిరణమునందలిశక్తులు నూటిగాశరీరమున ప్రవేశించి శరీరఅంతర్గతదోషముల (రోగపదార్థములు) శ్వేదరూపమున వెలువరించును. శరీరమునకు కొంతకై రక్తములో యిరుముడి విటమిన్ సమృద్ధిగా నిచ్చును. చర్మముఆరోగ్యము గను మృదువుగను ఉండును. సూర్యకాంతి తగలనిచో, చర్మము శరీరము రక్తహీనమై తెల్లగా పారిపోవును. రక్తక్షయము, పొండువ కలుగును. ముఖము తేజవంతముగ నుండదు. ఆకర్షణ తగ్గిపోవును.

గ్రీష్మ ఋతువునందు యెండ రూక్షము తీక్షణముగా నుండును గాన ఆరోజులలో సాయంత్రం 5-30 గంటలపుడు చెట్ల ఆకులచాటుకంచి వచ్చు సూర్యకిరణముల నాస్వాదింపవలెను. ఎండ యుక్తి యుక్తముగా సేవించుటకు హేమంత ఋతువే మంచి కాలము. తర్వాతి సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ కాలములందు యెదురుగ నిలుచుండి సమస్కరించి, యిట్లు ఋతస్సులో తలంపవలెను. శ్రీ సూర్యభగవాన్ తేజోశక్తి వెలుగు నాలో ప్రవేశించి, సన్న సంఘసేవకు, దేశసేవకు తగిన ఆత్మబలము గలవానిగా చేయుగాక, అనియు సూర్యబింబ మధ్యభాగమున ప్రకాశించువెలుగు నాలో నిండి యున్నది. నాకు గొప్ప తేజస్సు నిచ్చుచున్నది అని 15 నిమిషముల కాలము జపింపవలెను. ఉదయ సాయంకాలములు 30 నిమిషములు నాకు మంచిఆరోగ్యము వృద్ధిపొందుచున్నది నేను ఆరోగ్యవంతుడను, సుఖవంతుడను అయ్యెదను అని దృఢముగ సంకల్పించి ఆ ప్రకారము నమృతలెను. అడుగున బడబొగ్గి దేహమధ్యమున జలరొగ్గివైన సూర్యాగ్ని శక్తిని గనుకను, సూర్యకిరణములు, సునిశితములు, ప్రాణప్రదములు గనుకను, సూర్యకాంతి తగలనివారు దురదృష్టవంతులు, గాన యెల్లరు వీలుచేసికొని సాధ్యమయిన వరకు సూర్యకాంతి ననుభవించుటకు యావత్ప్రయత్నముల పాటుపడవలెను. ఇది ఆరోగ్యనియమములలో నొకటి.

ప్రాణ వాయువు

ఆరోగ్యమునకు ముఖ్యవనరు ప్రాణవాయువు. వాయువు లన్నిటిలోనికి కొండమీద వీచు గాలి శ్రేష్ఠము. వంటికి సరిపడిన సముద్రపుగాలి వుంచికే. నీర వాయువు ఉత్పత్తిమైనది. రావి, వేప, తులసి, పత్రి, జువ్వ, జమ్మి మొదలగు చెట్లూరి గాలి గొప్పది. దీనిలో యేది అరుకూలముగా అనుభవించుటకు లభించునో అవియే పీల్చవచ్చును. అందరకు, కొండ, సముద్రము నదిమీద గాలి లభింపదు కాని కొంచెము కష్టించి తమతమ గృహమునకు చుట్టు ప్రక్కల యందును నీకాలమగు వెరడు ఉన్న, వెరటిలో ఉత్పత్తి వాయు ప్రసారమునకై వేప, రావి, తులసి మొదలగు ఉత్పత్తి ఆరోగ్య శ్రేణికి చెందిన వృక్షాంశముల నాటి పోషించుకొనుట, గులాబీ, మల్లె, సంపంగి, సన్నజాజి, గన్నేరు, చామంతి వగయిరా పూలమొక్కలు వరుసగా అందముకొరకు, ఆరోగ్యము కొరకు, ఆనందముకొరకు, నాటి నీరుపోసి ప్రేమతో పోషించుకొనుట శ్రీలకు విధియై ఉన్నది.

జలము

ఉదకము పవిత్రమైనది. నీరు ప్రాణాధారము. జలము చేరనధాతువు వృద్ధియవును. పదార్థములు మెత్తిపడి జీర్ణము లగును. రక్తము వృద్ధియగును. వీర్యప్రదమైనది. ఓజస్సు నిచ్చును. శరీరము నిలుచుటకు నీరు ఆధారము. జలములో పర్యతముల నుండి వేగముగా ప్రవాహించు నదీ జలము సూర్యకిరణములతో పరిశుద్ధిపరుపబడినది శ్రేష్ఠము. కార్తిక మాసారంభము నుండి, ఆషాఢమాసంవరకు నదీజలము చాల శ్రేష్ఠమైనది. నిరభ్యంతరముగ త్రాగవచ్చును. వర్షపు నీరు యే ప్రదేశములలో వర్షించునో ఆ ప్రదేశముల గుణములు యిచ్చును. మంచి నీరు ఆహారము తినుముందు త్రాగరాదు. భోజన సుధ్యమున త్రాగిన ధాతుసామ్యము కలుగును. భోజనానంతరమున త్రాగిన కొద్దిగా స్థూలకాయమువచ్చును ఇసుక ప్రదేశమునుండి పారిన, సోనలు, దొరుపులు, ఊటకాలువలు, దిగుడు భావులలో ఊరిన తేటనీరు స్వచ్ఛమై త్రాగుట కుపయోగించును.

మృత్తిక

మృత్తికను శౌచమునకు కొంతమంది ఉపయోగింతురు మందుగా కొందరు వాడుదురు. గర్భిణీశ్రీలు బియ్యములోను వడ్లలోను ఉండు చిన్న మట్టిపెల్లల యేరికొరి తినుచుందురు. పిల్లలకుడా కొందరు మట్టిని తినుచుందురు. దీనినిబట్టి మాచిన మృత్తిక జీవమునకు యెంత ముఖ్యవనరుమో తెలియగలదు. వండుమన్ను మిగడవలె నున్నదీ, రాళ్ళు చెత్త వగైరా లేక పరిశుభ్రముగా నున్నదీ మంచిది. దీనిని వైద్యులు పొత్తి కడు

పునకు పట్టిలు జేతురు. దీనివలన పొత్తికడుపునందలి అమిత వేడి తగ్గి అవయవములు బలపడును. కురుపులకు, పుండ్లకు, గడ్డలకు, గాయములకు వండుమన్ను పట్టిలు మంచివి. లేవ లేని శోకులకు, నొట్టిన్నావలకు బదులుగా వండుమన్ను పట్టిలు జేతురు. కొందరు నెలకు 2 తూర్లు వంటికి చూసే రాచుకొని శరీరము చూపత్తు వండుమన్ను పట్టించి 1/2 గంట ఆగి స్నానము చేతురు. ఈ ప్రక్రియ, యెండాకాలములోనూ మధ్యాహ్న సుపుడు యెండలో నుండి చేయవలసినదేగాని యే మాత్రము చల్లగలిగినా, బలహీనులైనా, నెలకు 2 తూర్లు కన్నా మించి చేయరాదు. అట్లు చేసిన పంపిపరితములురావు. ఎండాకాలములో కృష్ణానదిలోని వండు తెచ్చి మెత్తగా పొడిగొట్టి ఉంచుకొనవలెను. ఎవరు వారి వారి సమీపమున గల నదిగాని, కాల్వగాని, చెరువునందుగాని ఉన్న మృత్తికను శుభ్రపరచి ఉపయోగించవచ్చును. మనపాదములు మృత్తిక నంటియుండిన చాలామంచిది. మృత్తిక ఉపయోగకరమైనది. ఆరోగ్య ప్రదాయని

వంటపదార్థ - ఇతర నియమాలు

మన పూర్వీకులైన ముత్తాతలు బలవంతులు, ఆరోగ్య వంతులు, దైర్యవంతులు, ఆయుష్మంతులు, తెలివితగిలవారుగా ఉండుటకు వారి వంట, విధానమేమి? వారు పిడకల దాని మీద, దంపుడు బియ్యం కుండలో వండుకుని వానిలోకి, కూరలు సొంతముగా పండించినవి కలుపుకొని తినువారట. పాతగోంగూర పచ్చడి, ఉసిరిక, పాతవింతకాయ పచ్చడు, అపుడపుడు తినేవారు. ఎప్పుడైనా ఔషధముగా ఆవకాయ మాగాయ తినెడివారు. నిమ్మకాయ, దబ్బకాయ, ఉరకాయ, అప్పడపుడు తినెడివారని, కందిపప్పు, పెసరపప్పు మొదలగునవి అపుడపుడు తినువారని, తినినందుకు తగినపాటు యెండలోను, గాలిలోను బాగా తిరిగి కష్టపడి చెమట తీసి పొలములో సొంతవ్యవసాయముతో జీవనము గుఖముగా గడిపెడి వారని పెద్దలవలన వినియున్నాను. మెట్టయూరివారు, జొన్న ఆన్నం, జొన్న కలి, జొన్న అంబలి, మొక్కజొన్న వగైరా మెట్టపై ఆహారమును తినెడివారని బాగా పొలములో కష్టపడి యెండలోను, మంచుగాలిలోను, వళ్ళు వంచి పనిజేసెడివారని అందువల్లనే వారికి మంచి ఆరోగ్యము, బుద్ధి ఆయుస్సు వృద్ధియై చిరకాలము గుఖముగా జీవించిరి పెద్దల వలన విన్నాను. ప్రతివారును లభ్యపడినమట్టుకు మంచి ఆహారము తినుటయే మంచిది. ఆహారములో కొన్ని విటమినులు (జీవసత్తములు) తక్కువైనా-వారు యెండలోను, గాలిలోను తిరిగి పనిచేసిన, వారి అవయవములు బలబడి ఆరోగ్యవంతులు దృఢకాయులు అగుదురు,

ఆహారము

హిందూపద్ధతి ప్రకారము, పండ్లు, కూరగాయలు, దంపుడు తవుడు పొరగలిగిన బియ్యపు అన్నం, శ్రేష్ఠములు. కష్టపడేవాళ్లకు శ్రీలకుగాని, పురుషులకుగాని చామ దుంపలు, కందిపప్పు, నెయ్యి, అరటికాయకూర, పెరుగు, జున్ను, మినపగారెలు పనికివచ్చును. ఇవి నీడన కూర్చునే వారికి అరగవు. ఉపయోగింపకూడనివి. ఆరోగ్యభంగకరమైన వస్తువుల జాబితా, 1 తెల్లమర బియ్యం; పైదాపిండి; కర్ర పెండలపు పిండి; తెల్లచక్కెర; డాడ్డాలు; మార్యా వర్తరా నూనె; నేతులు; చాయపప్పు; హల్వాలు; పంచదారపిండి వంటలు; పానకములు; రాత్రిళ్ళు పెరుగు తాగిగుటు వేపుడు కూరలు మానివేయవలెను.

- 1-వ తరగతి ఆహారము, పండ్లు, కూరకాయలు,
- 2-వ ,, తవుడు పొరతోకూడిన దంపుడు బియ్యపన్నం, కాయకూరలు,
- 3-వ ,, దంపుడు బియ్యపన్నం, ఆకుకూరలు, ఆకుకూరలు నమలి తినదగినంత కరుకు గలిగి ఉండవలెను.
- 4-వ ,, దంపుడు బియ్యపన్నం, పప్పు, చారు, తీయని మజ్జిగ.
- 5-వ ,, దంపుడు బియ్యపన్నం, పాత గోంగూర, నిమ్మదబ్బు, ఉసిరిక, చింతకాయ వర్తరా పచ్చళ్ళు చారు; మజ్జిగ కలిపిన కూడిక మంచిది. వారివారియొక్క పోకర్కములను బట్టి ఆహారము యేర్పాటు చేసుకొనవచ్చును. అచ్చగా కొబ్బరి భుజింపదలచినవారు, 1 కొబ్బరిచెక్క తురుముకొని దానిలో - 2 చక్రకేళి అరటిపళ్ళో; కర్పూర చక్రకేళిలో పిసికికొని తిని; తృప్తికొరకు తీయనిమజ్జిగ త్రాగవచ్చును. మధ్యాహ్నం కూరలు పచ్చినిగా తినుటకు నోటికి సయించునవి యిచ్చమున్నవరకు మితముగా తిని; సాయంత్రమునకు ఆకలిగానున్న ప్రాద్దునకువలెనే; 1 అరచెక్క కొబ్బరికొను; 1,2 అరటిపళ్ళు; 1 గిద్దెడు తీయనిమజ్జిగ తినవచ్చును. ఈ కలగలుపు మనుష్యునకు సరిపోవును. అభ్యాసమగుదాకా కొద్దికష్టము. కొన్ని వస్తువులు ఆరోగ్యము కొరకై వాడవలెను. 1 పసుపుతో నలుగుబెట్టుకొనుట; ముఖమునకు రామకొనుట; యిట్లు చేయుటచే చర్మవ్యాధులు రావు. అంటువ్యాధులు సోకవు. మశిమునకు తేజస్సు ఆకర్షణశక్తి లభించును. ఇప్పుటికిని మనవారి యిల్లలో పేరంటములకు కుభకార్యములకు తప్పకుండా పసుపు పొదములకు రాయుట పారాణి పెట్టుట - ఆచారముగా వచ్చుచున్నవి. శ్రీలు బహిష్టు అయిన 4-వరేజున స్నానమొనర్చి 8 గచ్చకాయల

పరిమితిగల పసుపు బొంబముగా మ్రింగిన ఆర్తవదోషములు నశించి కుద్ధార్తవ ముత్సన్నమగును రక్తము శుభ్రమగును. సాంబ్రాణి పొగవేసుకొనుట, కండ్లకు కాటుక పెట్టుకొనుట కూడా వంచిది. దొడ్డిలో వాకిలి యెదురుగా తులసిని పెంచుట చాలవచ్చింది.

తులసిపూజచేయుట, తులసికి పృథక్పీఠ సమస్కార ధ్యానాదులుచేసిన శ్రీకృష్ణభగవదానుగ్రహము లభింపగలదు. రావి, వేప చెట్లకు పృథక్పీఠము మంచి ఆరోగ్యమును, మనశ్శాంతిని వృద్ధిచేయును. రావి, వేప జున్ను, మర్రి, జమ్మి మొదలగు వృక్షములమీది గాలి శ్రేష్ఠముగనుక యెల్లప్పుడు సాధ్యమయినంతలో ఆయాచెట్లను దొడ్లలోనాటి పోషించి ఆరోగ్యమునొందును. ఇంటిమట్టుప్రక్కలకూడా అవశ్యమున్నవారు తులసి సంవెం గులాబీ మల్లె చామంతి పొగడ బంతి ఎర్రగన్నేల తెలగన్నేల పచ్చగన్నేల మందార మొదలగు పుష్పజాతి మొక్కలను పెంచి విశ్రాంతిసమయమున వానిమీద నండి వీచు పరిశుభ్రమయిన సువాసనగల పొగిణవాయువును స్వీచ్ఛమా హృదయానందకరముగా విహరింపవచ్చును. వీలన్నచో ఉద్యానవనము - పార్కుల నిర్మించి అందు విహారముచేయవచ్చును.

కొన్ని ఆరోగ్యచూతలములు (సూచనకము)

దశమి, ఏకాదశి ద్వాదశి దినములలో అచ్చగా, పండ్ల రసమును కొబ్బరికాయనీల పానీ తేనె వీనిపై ఆధారపడి ఉండుట, అమావాస్య పౌర్ణమినాడు పర్వ అచ్చగా తిని, యుండుట శనివారం యేకభుక్తముచేసి రాత్రి సలసముల తాగి శయనించుట, ఆదివారము హాసము, (వీలయినన్ని గంటలు) అవకాశమున్నంతవరకు భగవద్గీత భాగవతము భారతి రామాయణాదుల భక్తవిజయము మొదలగు పుణ్య కథల చదివి ఆప్రకారము పుణ్యభూమిల పుణ్యవంతులైన సత్పితృములకువలెనే మనజీవితముల దిద్దుకొని వారిని వీలైనంతవరకు అనుసరించుట, పృథివినము శ్రీకృష్ణ నామ సంకీర్తనో రామనామ సంకీర్తనో నిష్కామముగా ఆచరించుట భక్తుల భక్తగ్రాండ్యులు ఆహ్వానించి ఆదరించుట, దీనుల పేదవారు బలహీనులకు యుక్తమయిన దయతో ఆహార పదార్థములు ప్రేమతో పెట్టుటయు, అభిమానము లేనివారై నేవచేయుటకు ప్రయత్నించిన నట్లయిన కామక్రోధాది పిశాచములు మనను వదలి పరుగెత్తగలవు. ఇవి మానసిక ఆరోగ్య నియమాలు. ఈ ప్రకారము శ్రీలోక మాచరించుటకు ప్రయత్నించిన దైహిక మానసిక ఆరోగ్యము సత్సం తానముకల్గి నిరోగులై ఆనందించెదరు.

రోగ మెలా కలుగుతుంది?

అవయవములన్నియు సరియైన స్థితిలోనుండి, వాటివనుల నవి చక్కగ నిర్వహించుచుండినచో ఆ శరీర మారోగ్యముగా నున్నదనవలెను. అన్ని గాని, కొన్నిగాని అవయవములు సక్రమముగా పనిచేయకున్నను అధికమైన మాలిన్యములు రక్త ప్రవాహములో నున్నను ఆరోగ్యముండనేరదు.

ప్రకృతిధర్మములకును, మానవనిర్మితధర్మములకును తారతమ్యము గమనింపుడు! ఎవరైన మానవనిర్మితధర్మము నుల్లంఘించి, శిక్ష ననుభవింపకుండ తప్పించుకొనగలడు. ఉదాహరణకు:— దొంగతనముగాని, నరహత్యగాని చేసి, శిక్షనుండి తప్పించుకొనవచ్చును. కాని, శిక్ష పొందకయే, ప్రకృతిధర్మముల నుపేక్షింపలేదు. మానవు డితరులను మోసపుచ్చుటకుగాని చాల మార్గములు తననుతాను మోసగించుకొనుటకుగాని కనిపెట్టగలడు. కాని, ఇంతదనుక ప్రకృతిని మాత్రము మోసగించు తంత్రమును కనుగొనలేడు. ప్రకృతిని మోసగింప యత్నించెనా— ప్రతిఫలము రోగమే— వ్యాధిబాధలరూపమున విడువక శిక్షించును. ప్రకృతికి విరుద్ధముగ నడుచుచుండవచ్చును. కొంతకాలమువరకు శిక్ష ననుభవింపకుండ, ప్రకృతికి కనుల గప్పితినిని దృఢనమ్మికతో సంతసింపవచ్చును. కాని, నిదానముగా తన శరీరమందే విషసదృశములగు మాలిన్యములు కుప్పలు కుప్పలుగ పేరుకొనిపోవుటమాత్రము నిశ్చయము. ఆ మాలిన్యములే, నేడు కాకున్నను ఒకానొకనాడు, రోగరూపమును దాల్చును. మాలిన్యములు అధికముగనున్న రోగము భీకరరూపము పొందును. ఆవిధముగా ప్రకృతి శిక్షించునన్నమాట! అంతతో 'నన్ను రక్షింపుము తండ్రీ!' యని మొఱపెట్టుకొందురు. కనుక, ప్రకృతి శిక్ష పొందకనే, ప్రకృతి

ధర్మముల నుల్లంఘింపవచ్చునని నమ్మక కల్గించి, అన్యభావికమైన జీవిత ఆహారవిధానములలోనికి, ఎవరైన దింపవచ్చును. కాని, ప్రకృతి మాత్రము అట్టివాని మోసమును గుట్టుచుబయట పెట్టుట నిశ్చయము. అంతటితో నాతని యనుచరులే యాతని నోట యుమియుదురు. అసత్య ప్రచారకుడని దుర్భాషలాడెదరు.

ఎంత విచిత్ర యంత్రము

ప్రకృతి మానవున కొక చిత్రమైన యంత్రము నిచ్చినది. దాని నిర్మాణము విచిత్రముగ నుండును. బాహ్యశక్తుల అపాయమునుండి కాపాడుటకు కొన్ని అవయవములు— ఆహారాది జీవిత విధానమందలి యపచారములనుండి తప్పించుటకు కొన్ని అవయవములు— ఊణక్షణ మిట్టి రక్షకచర్మ జరుపుచుండు అవయవనిర్మాణ పరంపర గమనించి, విస్మయమందనివా రుందురా? కాని, ఇట్టి ప్రకృతి వరము నవకాశముగ తీసికొని, రక్షక అవయవములను బలవంతపెట్టి, అధికముగ పనిచేయించిన— అతనిని కాపాడు ప్రయత్నములోనే అవి క్రమేపి చెడిపోయి, నాశనమైపోవును. వానిని ప్రతినిముషమును మనము దుర్వినియోగము చేయుచున్నను మనలను రక్షించుటకే నవి ప్రతి నిముషమును ప్రయత్నము చేయుచుండుట ప్రకృతిమాతకు మన యెడగల అపారమైన కరుణ ప్రకటితమగుచున్నది.

ఆరోగ్యములో నపుడపుడు కొద్దిమార్పులుజరుగుచుండును. కొలదిగ మానసికశక్తిగాని, జ్ఞాపకశక్తిగాని తగ్గవచ్చును. జీర్ణకోశ పటుత్వ మల్పముగ తరుగుచుండును. మానసికోద్రేకముచేత మనసున కంతయో యింతయో శ్రమ కలుగవచ్చును.

కొలదిగ అనాకోగ్య మంకురించుచుండునన్న మాట ! అనగా, శరీరములో ననుక్షణము జరుగు వ్యాపారముల వలన కొన్ని కణములు (Tissues) శిథిలమైపోవును. అవి విషములుగా తయారగును. అదియునుగాక, ఆహారము జీర్ణముకాగా మిగిలిన మలపదార్థముగూడ విషముగా సిద్ధమగును. అట్లు పేర్కొన్న విషములను వెలువరించుటే బహిష్కార్యవయనముల పని. వాటి నిర్మాణోద్దేశము గూడ నంతియే. ఇంకను సులువుగ గ్రహింప వచ్చును. మూత్రసింధములు, పైతృకోశము, శ్వాసకోశములు, మలకోశము, చర్మము వాటి పనిని అనగా, మలమును సహజముగ వెలువరింపలేనపుడు అవి రోగగ్రస్తములైనవన్నమాట.

ఆహార విధానము

ఆహారవిధానమందలి పాఠపాఠే రోగోత్పత్తికి ప్రధానకారణాలు. మితాహారము (సరిపోయినంత), సక్రమాహార సేవనమువలన దేహమునకు వలయు పాలవంటిరసము జీర్ణకోశములో తయారగును. అంతశరీరమునకు సరియైనపోషణ జరుగును; దేహవ్యాపారములన్నియు నిరాటంకముగ సాగిపోవును. పాలవంటిరసము తయారుకాగా, మిగిలినపదార్థము మలముగా మిగిలిపోవును. బహిష్కార్యవయనములు సులభముగ వెలువరించునీతిలో ఆ మలము నిలిచియుండును. ఒకానొకవిధమైన ఆహారము- కొంతప్రమాణముగల ఆహారము, గాలి, నీరు, ఎండ, పరిశ్రమ ఎప్పటికప్పుడు దేహమునకు లభ్యపడుచుండవలెను. అప్పుడే ఆ దేహ మారోగ్యముగాను, బలముగాను ఉండును.

జీర్ణమైన ఆహారము, పాలవంటిరసరూపమున ప్రేవునుండి “లింపు ట్యూబ్స్” (Lymph tubes) అను బహుసన్నని గొట్టములు రక్తనాళముల

లోని కందించును. దాని నటనుండి కణముల (Cells) కందించును. ఈ కణములు సూక్ష్మైతి సూక్ష్మమైనవి. పలువిధములైన కణములచేతనే శరీరనిర్మాణము జరిగినది. ఒక్కొక్కకణము దేహముయొక్క అతిసూక్ష్మమైన విభాగమన్నమాట. నరములలో నొకవిధమైన కణములుండును. కండరములలో నొకవిధమైన కణములుండును. అనగా, దేహములో పలువిధములైన కణరాసులుండును. ఒక్కొక్క కణరాశి, వాటికి సరఫరాచేయబడ్డ రసమునుండి, వాటికి వలయు పదార్థముల నెంచికొని, గైకొని ఉపయోగించుకొనును. వాటి కట్టిశక్తి ప్రసాదింపబడినది. అభ్యంతరమైన విషముల నవి గమనించును. అట్టివాని అపాయమునుండి తప్పించుకొనుట కవియెల్లప్పుడు అప్రమత్తత గలిగియుండును. ఉద్యోగ పరచుపదార్థముల కవి యెప్పుడును దూరముగా నుండ యత్నించును.

అక్రమాహార — అధికాహార విధానమువలన ఏమిజరుగును? అట్టి ఆహారము జీర్ణమగుటకు చాలకాలము పట్టును. జీర్ణరసములు పరిమితముగా ద్రవించుచుండును. కాని, భుజించిన ఆహారపరిమితినిబట్టి, జీర్ణద్రవము లుత్పన్నము కాజాలవు. కనుక, జీర్ణముకాక కొంత ఆహారము మిగిలిపోవును. అంతలో జీర్ణకోశములో ఒడుదుడుకులు ప్రారంభించును. అజీర్ణము దాపురించును. అట్టి అజీర్ణపదార్థము క్రుశ్మనారంభించును. క్రుశ్మినపదార్థముతోబాటు, జీర్ణక్రియ ఆలస్యమగుటచే యేర్పడిన పచనము ‘అయ్యికానటువంటి’ పదార్థముగూడ ప్రేవులలోనికి జొరబడును. అటుచుండి, పాలవంటి రసముతోగూడ, అది శరీరములోని మూలమూలాలగల కణములకు సరఫరాచేయబడును.

రోగపదార్థము

అప్పుడు కణములు వాటికి వలయుపదార్థమునే గ్రహించి, మిగిలినదానిని విసర్జించును. ఆహార విధానమందలి అపచారములవలన ప్రమాద మారంభించున దిప్పుడే !

కణములు విసర్జించిన పదార్థశేషముతో శరీరమున కెట్టి ప్రయోజనముండనేరదు. కనుక, కణము పరిశుభ్ర ప్రదేశములందే ఆ పదార్థశేషము నిలచిపోవును; పిమ్మట క్రుశ్మనారంభించును. కణములచుట్టునుగల యీ క్రుశ్మపదార్థమందే, దేహమునకు కలుగనున్న ఆపత్తుయిమిడియున్నది. ఈ క్రుశ్మనే రోగపదార్థమనియు, అన్యపదార్థమనియు పిలుతురు. అనగా, ఏపరిస్థితిలోనైనను, అది శరీరమునకు భారమును కలిగించి, శరీరవ్యాపారముల కాటంకము కలిగించును. ఏదైన యొక అవయవము శిథిలమైపోయినదన్న, అన్యపదార్థమును బైటికి నెట్టివేయు ప్రయత్నమునందే అట్టి దారుణస్థితిని గాంచినదన్నమాట !

అన్యపదార్థమును బహిష్కరించుటకు శరీరము సదాప్రయత్నించుచుండును. రోగములని పిలువబడేవి, శరీరముచేయు అట్టి వివిధప్రయత్నములే అనగా దేహప్రయత్నములవలన కలిగే ఫలితములే రోగములు. బహిష్కరణ కార్యమును అంతరవయవములు సాధింపలేనపుడు భారమంతయు చర్మముమీద పడును. నిర్వీర్యములై అవయవములన్నియు చర్మమువైపునకు దృష్టిసారింతును. అట్టి కార్యభారము పడినపుడు చర్మము యొక్క రూపు యెల్లూమారిపోవునో తెలియునా? ఆ దేహి యెట్టి స్వగ్మానుభవము పొందునో గ్రహించితిరా? అట్టి మార్పులకు అనుభవము

లకు వైద్యశాస్త్రములో నెన్నియో నామములు గలవు. కష్టు, రాచకురుపులు, కురుపులు, ఆటలమ్మ మసూచికము మొదలైన పేర్ల జాబితా తయారైనది. అన్యపదార్థవిమోచనకై చర్మము ప్రయత్నము చేయునంటిమిగదా! అట్టి ప్రయత్నములు స్థూలదృష్టికి గోచరించు బాహ్యచిహ్నముల పరంపరయే, రోగనిఘంటువులోని చర్మవ్యాధుల జాబితాయన్నమాట. నొప్పి, దురద, జ్వరము మొదలైనవి శరీరముపొందే అనుభవములను సూచించే పేర్లు ఇట్టివి యే ఒక్క-మార్పును సూచించినను శరీరములో రోగపదార్థ విమోచనకై నఖిశిఖపర్యంతము గ్రహింపవలెను.

జీవితవిధానమందలి లోపములవలన శరీరమున కపుడపుడు చెడుగు వాటిలుచుండునని చూచితిమి. అందువలన యుత్పత్తియుగు యన్యపదార్థమునుగూడ ఏనాటికానాడు బహిష్కరించుటకీ యవయవములు తలపడునని చదివితిమి, ఎట్టి అవయవసర్వాణమో పేరికింపుడు! ప్రకృతి ఎంతటి దయామయియో గమనింపుడు !!

అకాలమరణము

కాని, అక్రమాహార విధానము అస్వాభావిక జీవిత పద్ధతి-యధావిధిగా సాగిపోవుచుండును. అన్యపదార్థ యుత్పత్తి నానాటికి మితిమీరిపోవుచుండును. ఒకతూరి యీ యన్యపదార్థము చేర ప్రారంభించిన త్వరత్వరగా అధికముగ శరీరములు తయారగుచుండును. అన్యపదార్థమును వెలువరించుటకై బహిష్కరణవయవములు సృష్టింపబడినవి కదా! కాని, అంతములేని అక్రమాహార విహార విధానముల వలన దినదినము పెచ్చు పెరిగిపోయిన మలిన పదార్థమును వెలువరించు పని ఏటి శక్తికి మించిపోవును. అనగా, వాటి

శక్తి కిమించిన పని నవి చేయవలసియుండును. వాటి విధ్యుక్త ధర్మమును మాత్రమే నిర్వహింప గలవు. అందునను, మొదట మొదట యిట్టి యదనపు బహిష్కార కార్యమును నిర్వహించి నను కొంతకాలమున కట్టి యదనపు పనినే కాక, అది చేయవలసిన పనిని గూడ చేయజాలక పోవును.

అధిక కార్య భారమువలన మూత్రపిండ మొకటి పని చేయజాలకపోయిన దనుకొందము. అంత “యూరిక్ ఆసిడ్” “Uric acid” అనే విషము రక్తములో నెక్కువగును. అందువలన, వెంటనే ప్రాణాపాయము తటస్థించును. కాని, అట్లెన్నటికిని జరుగుటలేదు. వెంటనే మరియొక అవయవము ప్రాణరక్షణకు పూనుచున్నది. అనగా పిండము చేయజాలని పనిని చర్మమో

శ్వాసకోశమో నిర్వహించి రోగపదార్థమును వెలువరించును. అప్పటికికూడ అక్రమజీవిత విధానమే కొనసాగుచుండిన, మలినపదార్థము కుప్పలు తెప్పలుగా చేరుచుండును. అప్పుడు సహాయముచేయ వచ్చిన అవయవములుకూడ బహిష్కరణ కార్యమును సాధింపనేరవు! అనగా, వీటి శక్తికి కూడ మించిపోవును, క్రమముగా ఇవికూడ శిథిలమైపోవును; పూర్తిగా నాశన మొందును. ఏ అవయవ మధికశ్రమచే నాశన మగుటకు ప్రారంభించునో అంత ముఖ్యము కాదు ముందు వెనుకగ నేడైన శిథిలావస్థ నొందవచ్చును. ఇట్టి పనిలోనే యీ అవయవ ములు ఒకదానివెనుక నొకటి క్రమక్రమముగా నాశనమైపోవును. కావున అకాలమరణము మనము ప్రకృతికి భిన్నముగా నడచిన కర్మయొక్క ఫలితమేయని గుర్తించెదముగాక.



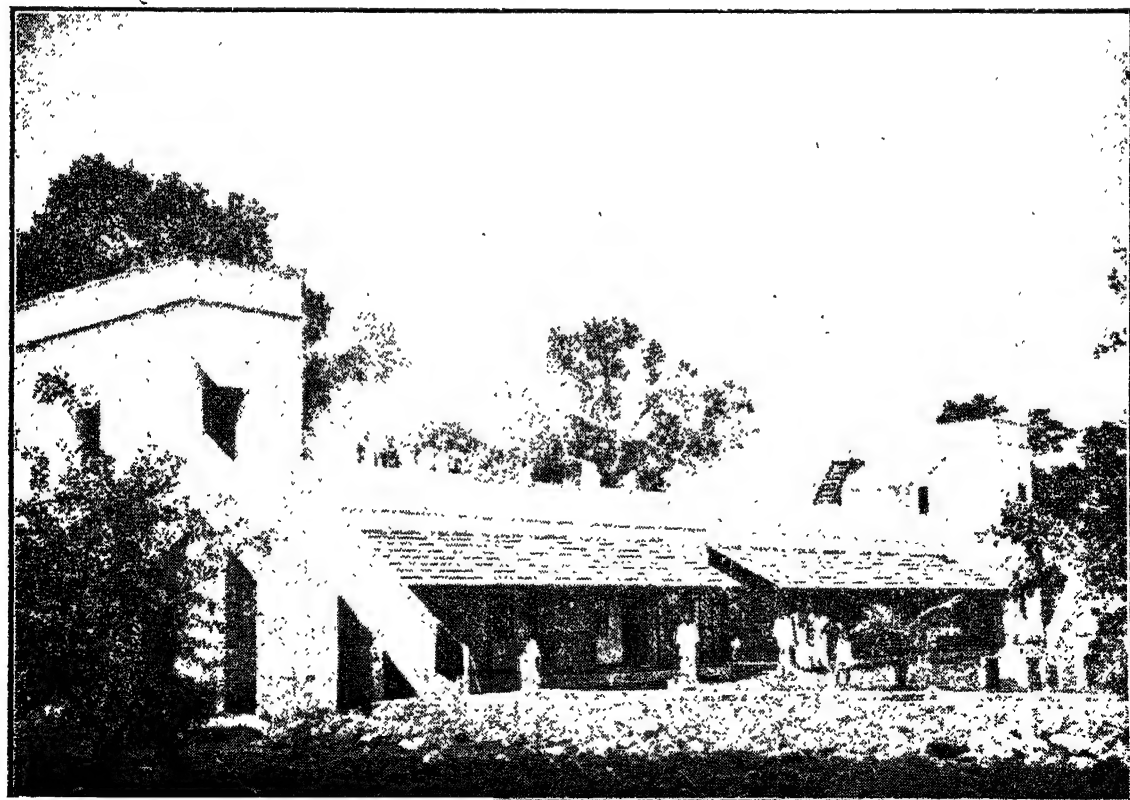
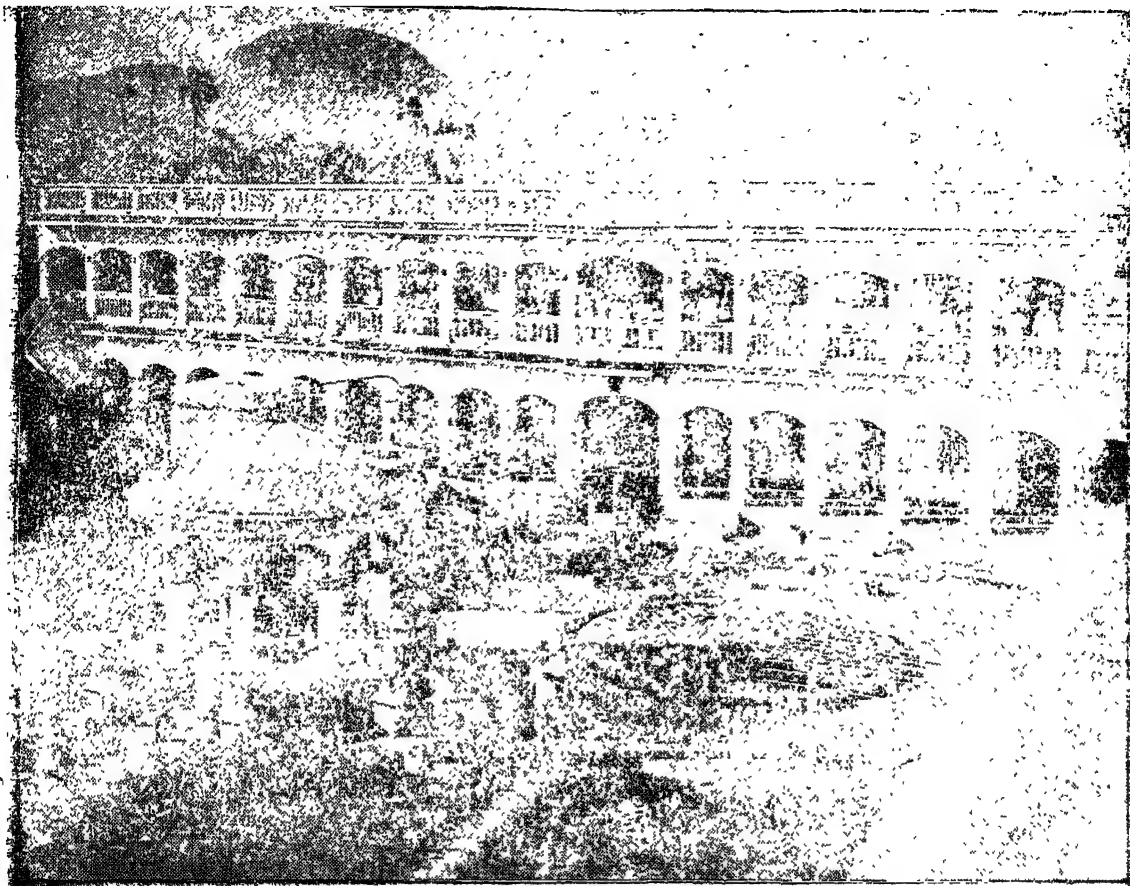
సూర్యుడు

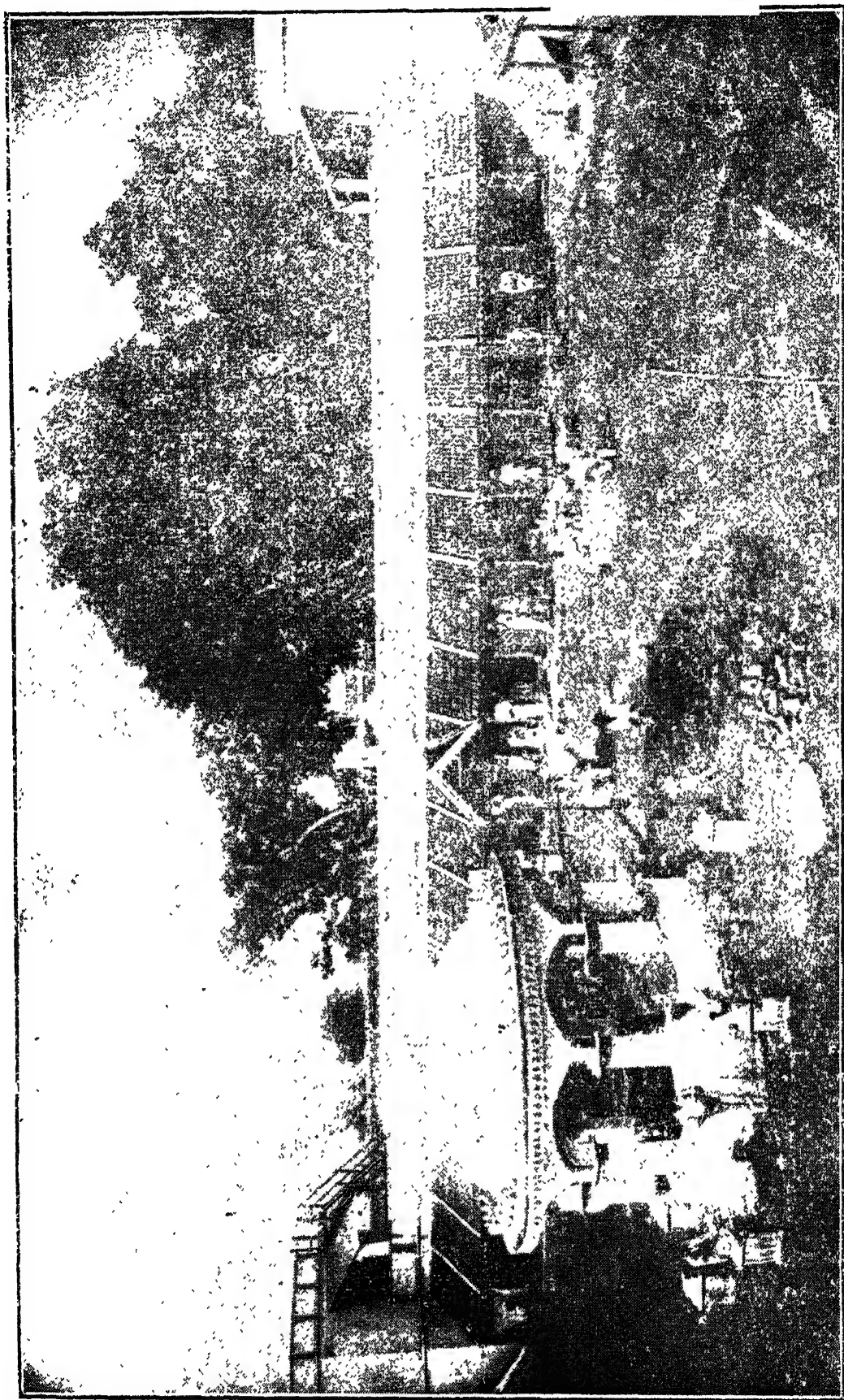
చండభానుని ప్రచండశక్తి

సూర్యగోళపు పరిమాణముచుగురించి, అందలి వివిధ మండలములగుర్చి, భూతలముపై వాని ప్రభావమును గురించి ఆ మండలముల రచనావిధానమునుగుర్చి గతసంచిక లలో మనము కొంతవరకు పరిశీలించి యున్నాము. ఇంక ప్రస్తుతము భూతలమునందు జీవోత్పత్తి, జీవవికాసములకు కారణభూతమైన మహత్తరశక్తి ఆ గోళమునం దెట్లుద్భవించుచున్నదో తెలిసికొనవలెను. ఆ శక్తియొక్క పరిమాణమెంతయో భూతకాలమునం దెన్నికోట్ల సంవత్సరముల నుండి యా శక్తి యటల వికీర్ణ మవుచున్నదో, భవిష్యత్తునం దింకను ఎన్నికోట్ల సంవత్సరము లట్లు వికీర్ణ మవునో, కూడ మనము సహేతుకముగా సరయవలెను.

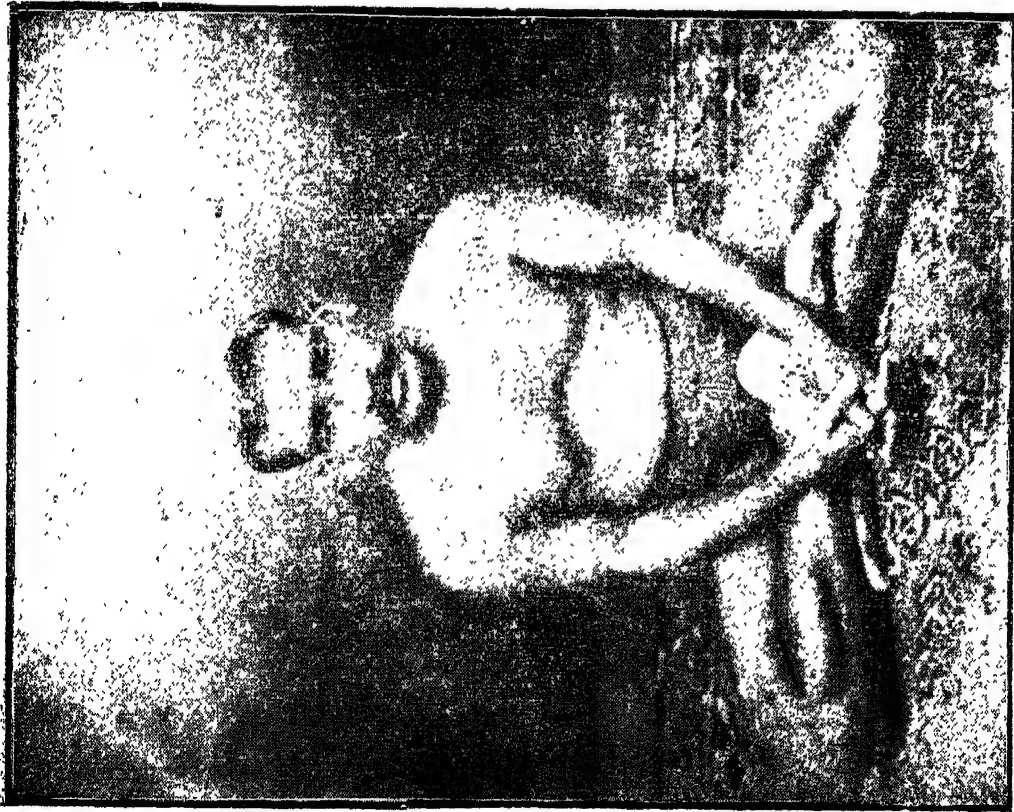
భూతలముపై జీవులయొక్క దైనందిన వ్యాపారము నేకేగాక వాని మనుగడకుకూడ సూర్యుడు అనవరతము వికీర్ణించుచున్నయే మూలాధారమని మనము వేరే తెల్పనక్కర

లేదు. బ్రహ్మాండములో శాస్త్రజ్ఞులకు తెలిసినంతవరకు మరి యొక్కడనుకూడ నిట్టి జీవము లేదు. సూర్యుడు నిరంతరము వికీర్ణించుచున్న యీ శక్తి భూతలముపై జీవోత్పత్తికి, జీవ వికాసమునకు సరిగా తూచినట్లుగా సరిపోవును. ఆధునిక విజ్ఞాన పరికరములచే పరిపూర్ణముడై శేముషీసంపన్నుడైనని విజ్ఞప్తిగుచున్న విజ్ఞానవిశారదుడుకూడ నిందు సూర్యునకు దాసోఽహమనవలసినదే! విజ్ఞాన విశారదు డెన్ని పరికరములను సృష్టించినను కాలము గడచినకొలది అశుభవము హెచ్చినకొలది వానిలో నెన్ని మార్పులు గావించుచున్నను చివరకు వానిసహాయమున మానవునకు సరిగా తూచినట్లుగా సరిపోవు కృత్రిమ కాంతిని ఆయన సృష్టించలేకున్నాడు. భవిష్యత్తునందైనను సందేహిస్తుడమే! ఇందాయన తనయోట మిని తానే చాలసార్లు బహిరంగముగా నొప్పికొని యున్నాడు.





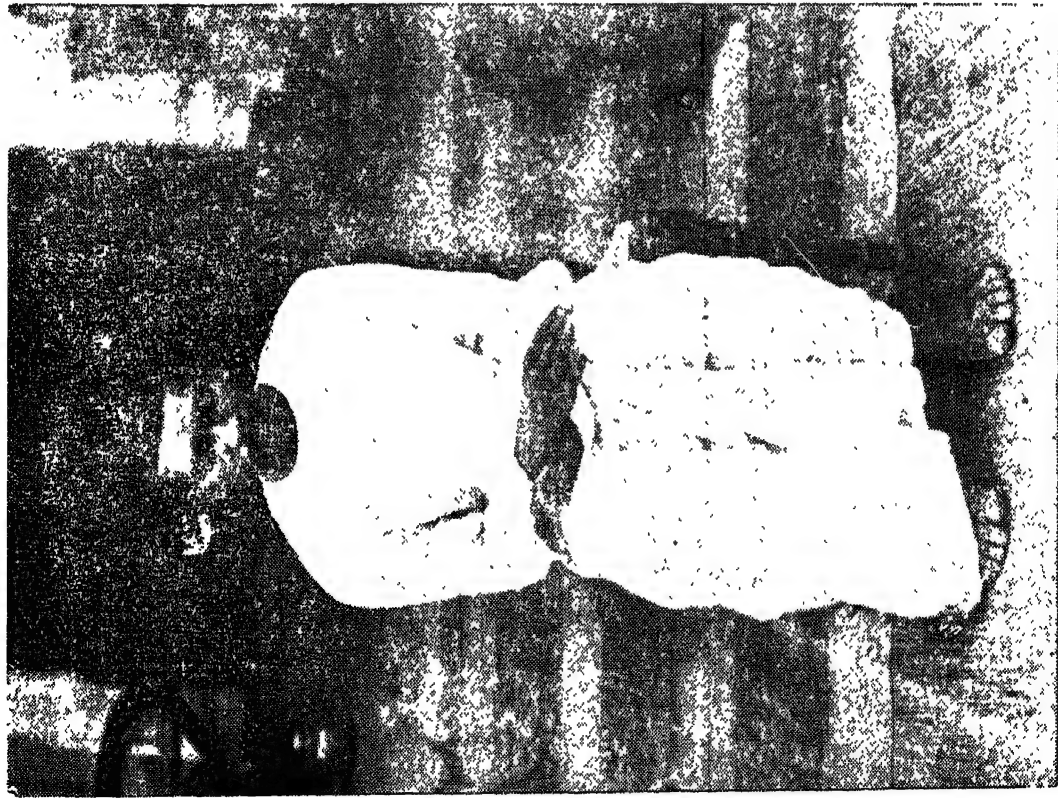
నా ఆకాశగర్భ పవనమంజరి యొక్క పేరు స్మృతి



3 కేవలము పక్కావళులగు శ్రీ సీతారామానధూతగారు
(రీతి-వచ్చేట)



4 శ్రీ సీతారామానధూతగారి నివిహాసనములు స్పృశ్యములు
(ఇందు నాలువది భుజంగానపము కాదు; భుజులనుగనము.)



1. శ్రీ నీతారామరావధూతగారి మానప్రతి ప్రారంభదశ



2. శ్రీ నీతారామరావధూతగారి (పరిమళ గురువు)

సూర్యుడు నిరంతరము వికిరించు మహత్తర శక్తిలో మొత్తముమీద భూతలమందలి ప్రతిచతురపు సెంటిమీటరు పరిమితిగల ప్రదేశము ప్రతి నిమిషములోను రమారమి 2 కేలరీలయష్టమును గ్రహించుచున్నది. భూమియొక్క తలవైశాల్యము సుమారు 5.012×10^{18} చదరపు సెంటిమీటరులు. అందుచే భూతలమంతయు మొత్తముమీద ప్రతి నిమిషమునకు 10, 000, 000, 000, 000, 000, 000 (10×10^{18}) కేలరీల యష్టమును సూర్యునినుండి గ్రహించుచున్నది. లెక్కచూచినచోనది గంటకు, రోజుకు, సంవత్సరమునకు ఏవిధముగా మన యూహకు మించిన పరిమాణమును పొందునో తెలిసికొనవచ్చును.

వాతావరణ శాస్త్ర సంఘమువారి ప్రకటనలలో ప్రపంచపు మొత్తముమీద సంవత్సరమునకు ఎన్ని “దుక్కు”ల వర్షము కురియుచున్నదో పరిశీలించిన అది 64 దుక్కులని స్పష్టమగును. ఇంత వర్షము ప్రపంచమునం దెల్లడలను ఒకే రోజున ఒకే సమయమునందు కురిసినట్లయిన భూతలము నానుకొని అంతటా 8 అడుగుల యెత్తున నీటి యావరణ మేర్పడును. ఈ వర్షపునీటియొక్క మొత్తము బరువు 480 లక్షల కోట్ల టన్నులు. ప్రపంచమున వర్షములెల్ల కురియుచున్నచో ఆధునిక విజ్ఞాన పరిజ్ఞానులగు మనకందరకు తేటతెల్లమే! జలాశయము లందలి నీరు ఆరిగియై భూతలమునుండి సుమారు 4, 000 అడుగుల యెత్తుకుపోయి యుచ్చట చల్లబడి మేఘరూపమును దాల్చి వర్షించుచున్నది. బ్రహ్మాండమైన యీ కార్య నిర్వహణమునకై సంవత్సరము పొడవున అనుక్షణమును సుమారు 220 అశ్వ సామర్థ్యములశక్తి వ్యయపరుపబడుచుండును. మానవ జాతి వల్ల వలెననిన, భూతలముపై జీవము వికసింపవలెననిన సృష్టాదినుండి సృష్టాంతమువరకు కూడ నీ విధముగ నింత యధిక పరిమాణముగల శక్తి వినియోగింపబడవలసినదే! ఈ మహత్కార్యమంతయు సూర్యుని వలననే సూర్యుడు వికిరించు శక్తి వలననే కొనసాగుచున్నదని మనము గ్రహించవలెను.

భూతలమున వర్షములు కురిపించుటకై వ్యయపరుపుచున్న యీశక్తిని మనము బ్రహ్మాండమైన దానిగా పరిగణింపవచ్చును. కాని మహాదాత సూర్యునియొక్క వ్యయపట్టికలో నిది యత్యల్పభాగమే! దానికన్న హెచ్చుమొత్తము భూతలము నష్టవంతమును, కాంతివంతమును చేయుటకు వినియోగింపబడుచున్నది; అందు కొంతభాగము జీవాణువులు వృద్ధి పొందుటకై, జీవి యారోగ్య సంపద నధిక మొనరించుటకై వినియోగింపబడుచున్నది. ఇక హెచ్చుభాగము వృక్షములు

తాము పెరుగుటకై, తమలో కిరణజన్య సంయోగక్రియ జరుగుటకై, తా మహారపదార్థములను తయారొనరించుకొని పశుపక్ష్యాదులకు కావలసిన యాహారపదార్థములను తయారొనరించి కూడబెట్టుటకై యుపయోగించుకొనుచున్నవి. నిష్ఠావపదార్థములుకూడ వెక్కువ: సూర్యునియొక్క యీ శక్తిని వినియోగించుకొనుచుండుట ఆశ్చర్యము!

సూర్యుడు వారమునకు ఒకైదు మహత్తరశక్తిని సరఫరాచేయుచే ప్రపంచ కార్య కలాప మొక ఊణమైనను కొనసాగదు. సూర్యశక్తి సహాయము లేకనే విజ్ఞాని మహత్తర శక్తిని సృష్టించ గలుగు మన్నాడనుట కేవలము అవిశేషము. ప్రపంచమందలి వివిధ విద్యుచ్ఛక్తి సరఫరా సంఘముల వారును సరఫరా చేయుచున్న శక్తి పరోక్షముగా సౌర శక్తియే! సూర్యుడొసంగు శక్తి సమయోగించుకొనియే పూర్వ కాలమునం దెన్నడో బట్టమైన యరణ్యములు వెక్కులు బయలుదేరినవి. కాలక్రమమున నవి భూపతనమై, భూమిలో పాతుకునిపోయి, అంతర్గతతలములయొక్క అధిక పీడన పృథ్వావమున దహ్యవస్థను పొంది బొగ్గుగా మారిపోయినవి. ఆ బొగ్గు పదార్థమే నేడు మనము యంత్రములు, విద్యుత్ పృథ్వాహజనక యంత్రములు మున్నగునవి నడుపుటకు పయోగించుచున్న నేలబొగ్గు. ఈ బొగ్గులో మహత్తరమైన సూర్య శక్తియెంతయో యీనాడు మన యుపయోగము కొరతానాడే కూడబెట్టబడినది. నేడు మనము చేయుచున్న పని వివిధ యంత్రములను సృష్టించుకొని, ఆశక్తిని పునరుద్ధరించుకొని స్వీయోపయోగములకై వినియోగించుకొనుచుండుటయే! అంతియేగాని మన విజ్ఞాను లెవ్వరు - ఎంత ధీశాలురైనను, ఎంత పరిశోధనా నిపుణులయినను - నూతన శక్తిని స్వయం సృష్టి చేయలేక పోవుచున్నారు. ఇక ఆశక్తి పునరుద్ధరణములొనైనను వీరు పరిపూర్ణులుగారు. వీరి యంత్రములు నేలబొగ్గులోని శక్తిలో నూటికి 5-15 పాళ్లు శక్తిని మాత్రమే పునరుద్ధరింప సామర్థ్యములు.

పోగా, జలపాతములవలన విద్యుత్ పృథ్వాహజనక యంత్రములను నడపి, విద్యుచ్ఛక్తిని సృష్టించి సరఫరాచేయు సంఘములకూడ పరోక్షముగా సౌరశక్తిని వినియోగించుకొనుచున్నవే! చండభానుని ప్రచండ శక్తి వలననే జలాశయములలోని నీరు మేఘరూపమును దాల్చి వర్షించి, భూతలముపై ప్రవహించి యొక్కొకచో జలపాతములక్రింద పడి విద్యుత్ ప్రవాహజనక యంత్రములను నడుపుటకు వినియోగింపబడుచున్నది. జలపాతము లందలి అచలశక్తి సౌరశక్తియొక్క రూపాంతరమే! ఆ అచలశక్తినే విద్యుత్ ప్రవాహజనక యంత్రములు విద్యుచ్ఛక్తిగా పరివర్తింపజేయుచున్నవి.

ప్రకృతిలో సౌరశక్తి పలురూపముల ప్రకృత్యక్షమగుచున్నది. దానిని పునరుద్ధరించుటకే శాస్త్రప్రవీణులలో పెక్కుమంది తమ జీవిత సర్వస్వములను అంకిత మొనర్చి యున్నారు. వారి పరిశోధనా ఫలితముల నాచరిణములలో పెట్టుటకే వివిధ ప్రభుత్వములు అమితముగా ధనమును వ్యయ పఱచుచున్నవి. ఆధునిక విజ్ఞానమున ముందంజ వేయుచున్న దేశములందైన నీవ్యయము కోట్ల సంఖ్యలోను వెనుకబడియున్న దేశములందైన లక్షల సంఖ్యలోను ఉండును. ఇంతి చేసి యీ అధిక వ్యయమువలన రోజులలో అర్ధభాగమైన రాత్రికాలములో కొన్ని గంటలుమాత్రమే ఆ దేశమందలి స్వల్పసంఖ్యాకములైన పట్టణములలో వీధులను, ఛానీలను గృహములను మాత్రము కాంతివంతము చేయగలుగుచున్నారు. కాని సూర్యుడి శక్తినంతను ఉదారమనస్కుడై ప్రతిఫలపాతముగా భూతలమందలి ప్రతి చతురపు టంగుళ ప్రదేశమునకును కాంతిని విక్షేపించుచు, మరి హెచ్చుశక్తిని వివిధ పదార్థములలో కూడబెట్టి మనకై శ్రమపడుచున్న సూర్యునికి ఆ మహత్తర శక్తికి ప్రతిఫలముగ మన మెంత మూల్యమును చెల్లింపవలసి యుండుమో!

సూర్యుడి విధముగా, అవిరళముగా భూతలముపైకి ప్రసరించు శక్తి ఆయన విక్షేపించు మొత్తము శక్తిలో ఏబది వేలకోట్ల వంతు మాత్రమే! మన భూగోళమేగాక బ్రహ్మాండములో బుధ, శుక్ర, గురు, శని, మున్నగు గ్రహములును, వాని యుగ్రహములును కూడా సౌరశక్తిని స్వీకరించుచున్నవి. ఇంకా చాల హెచ్చుభాగము శూన్య ప్రదేశములోనికి విరివిగా వెదజల్లుబడి వ్యర్థపరుపబడుచున్నది.

సూర్యగోళమునుండి ఒక్క నిమేష కాలములో భూతలము నంతను చేరుకొను శక్తియొక్క పరిమాణమును తెల్పు సంఖ్యను చదువుటకే మనము కొంత తబ్బిబ్బు పడుచుండుము. సూర్యుడు రెండు లక్షలకోట్ల పరిమాణములు గల శక్తిని విక్షేపించున్నాడని మనమూహించిన అందులో మనలను తబ్బిబ్బు పరచుచున్నది నిజముగా ఒకే యొక పరిమారణపుశక్తి. అయినచో సూర్యుడు విక్షేపించుచున్న యీ మొత్తము శక్తి మన యూహకుకూడ అతీతమేమో?

సూర్యుని యీ మహత్తరశక్తియొక్క పరిమాణ మెంతో మనము సరిగా ఊహింపజాలక పోయినప్పటికి అట్టి మహత్తరశక్తి నాయన యేరితని సృష్టింపగలుగుచున్నాడో, భూతకాలమునందెన్ని కోట్ల సంవత్సరములనుండి

యీ తీరున స్థల మొనర్చుచున్నాడో, భవిష్యత్తునందింకను యెన్ని కోట్ల సంవత్సరముల కాలమట్లు విక్షేపింప సామర్థ్యమును కలిగియుండునో తెలిసికొన వశమౌవలముగనే యుండును.

సూర్యునకు దైవత్వ ముగోపించి ఆయన లీలా విలాస మాత్రముననే, ఆయన మానసికోద్దేశ్యమువలననే యిట్టి మహత్తరశక్తి జనించుచున్నదని, ఆయన కాయుద్దేశ్యము మటుమాయమైన వెంటనే నది యాకస్మికముగా కట్టుబడిపోవునని, ఆ మహాప్రళయ మెప్పుడు సంభవించునో మానవమాత్రులమైన మన యూహ కతీతమని మనము భావింపవచ్చును. కాని సూర్యునకు పరమాత్మ బిరుదమును తీసిపారవైచి ఆయనకు భౌతికత్వ ముగోపించిన అధునాతన శాస్త్రవిజ్ఞులు దీనికంగీకరింపరు.

భౌతికవిజ్ఞానమభివృద్ధిపొందినదాది సూర్యునియొక్క యీ మహత్తరశక్తి యేరిత సత్వన్న మవుచున్నదో విజ్ఞాన విశారదు లరయుచునే యున్నారు. కాని అప్రతిమ ప్రతిభా శాలియైన అయిక్ష్వయుక్ విజ్ఞాన రంగమున కురికి సాపేక్ష సిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించి, శక్తి ద్రవ్యములకు పరస్పర సంబంధము ఆగోపించువరకు నీ మహత్తర శక్తికి మూల కారణమేదో యిదమిత్యమని నిర్ణయము కాలేదు.

తొలుదొలుతటి శాస్త్రవిజ్ఞులు సూర్యగోళమునందలి పదార్థమంతయు ప్రథమ శ్రేణికి చెందిన యింధనమని అది మండుటచేతనే యీ మహత్తరశక్తియందు దుత్పన్నమగుచున్నదని, మెరకనుండి పల్లమునకు నీరు పారునటుల యున్నత పథములనుండి నిన్ను పథములకు శక్తికూడ ప్రవహించుట సహజముగాన సూర్యగోళమున నున్న యధికశక్తి ప్రదేశాంతరాళములలోని కనవరతము ప్రవహించు చున్నదని బాహ్య ప్రదేశమునందును సూర్యగోళమునందునుకూడ శక్తిలో సమత్వ మేర్పడువరకు సీ ప్రక్రియజరుగుచునే యుండునని యీ నూహించుచుండెడివారు. కాని ప్రస్తుత మే తీరున సూర్యుడుశక్తిని విక్షేపించుచున్నాడో భూతకాలమందుకూడ కొంచ మించుమించులో నట్లే ప్రసరించెనని యూహించి గణించిన ఆయనలోనున్న ద్రవ్యమంతయు కొన్ని వేల సంవత్సరములలోనే పూర్తిగా దగ్ధమైపోయి యుండెడిదని సుష్టమగును. అందుచే నీ ప్రతిపాదన శాస్త్ర ప్రామాణ్యము కాజాలదు.

ఆ తరువాత 1849 సం. రు. లో సూర్యున కీశక్తి అంతర్గతమునుండిగాక బాహ్యప్రదేశము నుండియే లభించుచున్నదని రాబర్టు మేయర్ అను ఆంగ్ల విజ్ఞాని యొక నూతన

పతిపాదనను గావించెను. అమావాస్యనాటి నిశీధములో ఆకాశమువైపునను జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన తెల్లటి ప్రకాశవంతమైన జ్యోతులు భూపతిననుగుట మనకు కాన్పించును. ఇవియే “ఉల్కలు”. ఖగోళములన్నిటిలోను పరిమాణమునం దివియే చాలచిన్నవి. అవి తమ తమ కక్ష్యలయందు పరిక్రమించుచు నెన్నడైనను భూగోళముయొక్క ఆకర్షణక్షేత్రములోనికి ప్రవేశించినంతనే, అధిక ద్రవ్య సంచయముగల భూగోళముచే లాగబడి, దానిపై బడుచుండును. స్వతః వాని తాపక్రమము చాల తక్కువగాన అవి కొయ్యబారి కాంతిహీనముగనే యున్నను అమిత వేగముతో సంచరించుచు భూగోళముయొక్క వాతావరణమును ప్రవేశించినంతనే అదియొసంగు ఘర్షణ మూలమున వాని తాపక్రమ మమితమై జ్వలీకృత స్థానమును చెంది ప్రకాశించుచుండును. అస్థితిలో నది వాతావరణములోనే భాష్పీకరణమునుచెంది, భూతలమును చేరుటకు పూర్వమే మార్గ మధ్యమున అంతరించిపోవును. ఉల్క లీనిధముగా విశిష్టమైన పిమ్మట యీ భాష్పముల వేగాధిక్యము క్షీణింప నవి క్రమశఃచల్లబడి రజసుగా భూతలముపై బడును. ఒక్కొక్క సమయమునందీ యుల్క పరిమాణమున చాల పెద్దదియై భౌమ్య వాతావరణమునందు ప్రవేశించి భూతలమును చేరుకొనులోపున పూర్తిగా భాష్పీకరణముకాజాలక, తప్తావస్థలోనున్న కొంతభాగము ఒక్కొక్కచో భూతలముపై బడి, ఆలుప్తశేష మాతరువాత చల్లబడుటయును కలదు. ఒక్క నిశీధమునందే యీయుల్కలు మనకు ప్రత్యక్షమగుచున్నను దివాసమయములందు నవికూడ భూపతిన మగుచునే యున్నవి. కాని యాసమయములలో చండభానుని తేజము ప్రచండమై యుండునుగాన ఆ తీక్షణతలో వాని తీక్షణత కడు హీనమై వాని పతనము గోచరమగుటలేదు. సర్వ నారన్ లాకెయర్ అను శాస్త్రజ్ఞుడీ యుల్కలనుగూర్చి తీవ్రతర పరిశోధనలు గావించి ప్రతి 24 గంటల కాలములోను సగటున సుమారు 400, 000, 000, ఉల్కలు భౌమ్య వాతావరణమును చేరుచున్నవని లెక్కలు కట్టినాడు. రజసుగా మార్పుచెంది భూతలమునపడిననేమి శేషించినభాగము భూపతినమైననేమి, వీనివలన నూరుకోట్ల సంవత్సరములలో భూతలమునందంతటను సగటున 1 అంగుళము ఎత్తున పొరయేర్పడుచున్నదట!

అసంఖ్యాకములగు నీ యుల్కలు భూతలమునందొక్కదానిమీదనేగాక ఖగోళములన్నిటి తలముల మీదనుకూడ పతనమగుచున్నవి. తదనుగుణముగనే సౌర వాతావరణమునుకూడ నీయుల్కలు చేరుచున్నవని, యట వానిగతిజ

శక్తి యుష్ణశక్తిగా సువర్ణ మొందుచున్నదని తత్ఫలితముగా సౌరశక్తి యుష్ణముచున్నదని మేయర్ యూహించెను. కాని యీ యూహ సహజమును, శాస్త్రప్రామాణ్యమును కాదు సౌరశక్తి కియుల్కలే మూలమయిన భూతలముపై ప్రతి చతురపుష్పైఋతునవి యే “లేటున” పతనమగుచున్నవో సూర్యతలముపైకూడ సరిగా వా “లేటున”నే పతనమగుచున్నవని మన యూహించిన నూని సంవత్సరముల కాలము కాంతిని ప్రసరించుటకైనను తన్మూలమున లభ్యపడు శక్తిస్థితిపడదు; లేక అంతశక్తియు నివలననే సంజనితమవుచున్నదని నిర్దేశించుకొని గణించిన సుమారు మూడు కోట్ల సంవత్సరములలో సూర్యుని పదార్థ సంచయము చెట్టింపుకావలసి యుండును. కాని ఆమనిక శాస్త్ర పరిశోధనలవలన నూని భారము హెచ్చుచున్నదనుట కీమణ్యత్రమైనను ఆధారములేదు; వైగా ఆయన యందలి పదార్థ సంచయము దిన దినము క్షీణించుచున్నవని శాస్త్ర పండితులు ఘోషించుచున్నారు.

మేయరు పతిపాదన త్రోసిరాజన బడినంతనే 1858 లో విజ్ఞాన విశారదుడైన హెల్మహోల్ట్సు సూర్యుడు క్రమముగా సంకుచిత మగుచున్నాడని తత్ఫలితముగనే సౌర శక్తి యుత్పన్న మగుచున్నదని నూచించినాడు. సూర్యగోళముయొక్క త్రిజ్య యొకమైలు సంకుచితమైనట్లనదానిని చుట్టియున్న వివిధ మండలములకూడ ఒకమైలు దిగబడును. తత్ఫలితముగా శక్తియుత్పన్నమగును. కాని సీసలుగా గణించిన నిదికూడ శాస్త్ర విరుద్ధమని స్పష్టమగును. సూర్యుడెంతవరకు సంకుచితము కాగలడో అంతవరకు సంకుచిత మవునని యెంచి లెక్క గట్టినప్పటికి, వారీతి మత్స్యమగుశక్తి సూర్యుని దీర్ఘ వయోపరిమితిలో శతసహస్రాంశ కాలమున కైనను ఆటిరాదు. ఇంతకు పూర్వమే యెన్నడో ఆయన చల్లబడి కాంతిహీనుడై పోయియుండెడివాడు.

ఇట్లుండ 1895 వ సంవత్సరమున జర్మన్ విజ్ఞాని రాంట్జెన్ డు X-కిరణములను పరిశోధించుటలో విజ్ఞాన ప్రపంచమున నొక విప్లవము చెలరేగినది. ఆతరువాత బీక్వెల్, మేరీ కూరీ, రూథర్ ఫర్డ్ ప్రభృతులు రేడియో ధార్మికత్వము నందుగావించిన పరిశోధనల వలన విచిత్రాంశము లనేములు బయల్పడ సనాతన సిద్ధాంతములు చాలవరకు తారుమారయినవి. రేడియో ధార్మిక పరమాణువులు బాహ్య శక్తుల యవసరమేమియు లేకుండ, తమంతట తామే విచ్ఛిన్నమై నూతన పరమాణువులుగా తత్వాంతర పరివర్తనము చెందు నవసరమున వానిలో కొంత ద్రవ్యము

మటుమాయమై తేజశక్తి రూపమున ప్రత్యక్షమగుచుండును. ఈ ప్రత్యక్ష ప్రమాణము వలన శక్తికి పదార్థమునకు అవినాభావ సంబంధ మున్నదని (పరమాణు గర్భములో ప్రమేయము కలిగించుకొని వచ్చించినపుడు) ద్రవ్యము, శక్తి వేరు వేరుగా, విడి విడిగా అవినాశముగాక ద్రవ్యము--శక్తి కలసి అవినాశమని మనకు స్పష్టమగును.

భౌతికశాస్త్ర పరిశోధనాగారమునందు గావించబడిన పరిశోధనల వలన రేడియోధార్మిక తత్వమైన యురేనియమ్ సీసముగా తత్వాంతరపరివర్తనమును పొందినపుడు మొత్తము మీద 4000 భాగములలో 1 భాగము ద్రవ్యము స్పష్టమై ప్రకాశరూపమున బహిర్గత మగునని విధితమయినది. అందుచే నూర్యగోళముకూడ రేడియో ధార్మిక తత్వములతో కూడి యున్నదని మనము భావించిన అవి సంతతము విచ్చిన్నమగుచు తత్వాంతర పరివర్తన మొందు సందర్భములో అందు నాశనమైన ద్రవ్యమే సౌరశక్తి రూపమున ప్రత్యక్షమై ప్రదేశాంతరాళములలోనికి విక్షిప్తమగుచున్నదని తెలుతెల్లమగును. కాని యీరీతిని సుతస్పన్నమగుశక్తి నూర్యనియోక్త యా మహత్తరశక్తితో సరిపోలదు. అందుచే నిదికూడ నూర్యని అపారమైన శక్తికి మూలముకాదని తెల్పవలెను.

ఎడ్డింగుటన్, పెర్రాక్ శాస్త్రజ్ఞు లిందువిషయమై కొంత పరిశ్రమచేసి నూర్యగోళమునందు -- నక్షత్రగోళము లందుకూడ-- ప్రకాశ రూపముగా శక్తిలోనికి పరివర్తన మొందు ద్రవ్యము యురేనియమ్ మున్నగు రేడియోధార్మిక తత్వములు తత్వాంతర పరివర్తనము చెందునపుడు ప్రకాశ రూపములోనికి పరివర్తనము చెందు ద్రవ్యముకన్న హెచ్చుగా నుండునని యూహించిన, నూర్యగోళముయొక్క యీ మహత్తర శక్తికి మూలమేమైయుండునో సులువుగా తెలిసికొనవచ్చుననివచ్చించినారు. నూర్యని దీప్తావరణముఎలక్ట్రాను కేంద్రముల కూర్చుండునున్న, నివి, రెండు, సంయోగమును పొంది వివిధ తత్వముల పరమాణువులను కలుగజేయు సమయమునందు కొంత ద్రవ్యము వినాశనమునొంది శక్తిగా పరివర్తనము నొందవచ్చునని వారిరువురు సూచించినారు. హీలియము పరమాణు గర్భగోళమున నాలుగు ఎలక్ట్రానులు, నాలుగు ప్రోటానులు కూర్చబడి యున్నవని మనకు తెలియును. హీలియము పరమాణువులోని అంగములు సరిగానాలుగు, ఉదజని పరమాణువులలోని అంగములని, కూడా మనకు నిశ్చయముగా తెలియును. కేంద్రమునందొక ప్రోటాను కక్ష్యయందొక ఎలక్ట్రాను కలసి ఉదజని పరమాణు

సౌధమును నిర్మించుచున్నవి. అట్లే కేంద్రమునందు నాలుగు ప్రోటానులు, రెండు ఎలక్ట్రానులు కాక కేంద్రమునందు రెండు ఎలక్ట్రానులు రెండు ప్రోటానులు) కక్ష్యయందు రెండు ఎలక్ట్రానులకూడి హీలియము పరమాణువు నేర్పరచుచున్నవి. అందుచే నాలుగు ప్రోటానులు, నాలుగు ఎలక్ట్రానులు లేకమాత్రమైనను ద్రవ్య సప్తము లేకుండా సంయోగమునుపొంది హీలియము పరమాణువును కలుగజేసినట్లయిన హీలియము పరమాణుభారము ఉదజని పరమాణు భారమునకు సరిగా నాలుగింత లుండవలెను. కాని నిజముగా నది యట్లుండుటలేదు. ఉదజని పరమాణుభారము 1.000; అందుచే సిద్ధాంతరీత్యా హీలియము పరమాణుభారము 4.000 ఉండవలెను; కాని నిజముగానది 3.970 మాత్రమే యున్నది. సిద్ధాంతరీత్యా ఉండవలసిన భారమునకు (4.000) నిజముగానున్న భారమునకు (3.970) గల యీ భేదము (0.030) నాలుగు ఉదజని పరమాణువుల కలయికవలన హీలియము పరమాణువు సంజనిత మయినప్పుడు ప్రకాశలోపముగా పరివర్తనముచెందిన ద్రవ్యభారమును సూచించుచున్నదని స్పష్టమగును. రేడియో ధార్మిక తత్వములు తత్వాంతర పరివర్తనమును చెందునపుడుకంటె యిచ్చట యీ తీరున నష్టమగుచున్న ద్రవ్యముకూడ చాల హెచ్చనిమనకు విధితమగును. కాని ఇందుమూలమున సంజనితమైన శక్తికూడ పూర్తిగా సౌర శక్తికి (నక్షత్రముల శక్తికికూడ) సరిపడదు. ఆదియందు పూర్తిగా ఉదజని భూయిష్టమయిన నూర్యగోళము సంపూర్ణముగా హీలియము భూయిష్టమయిన గోళముగా పరివర్తనము నొందినదని మనమాహించిన, ఆ పరివర్తనముచే జనించిన మొత్తముశక్తి నూర్యుడు పదివేల కోట్ల సంవత్సరములలో విక్షిరించు శక్తికి మాత్రమే తుల్యమయి యుండును, కాని పెక్కు శాస్త్ర ప్రమాణముల వలన నూర్యుడు భవిష్యత్తునందింకను అనేకరెట్లు కాలము జీవింపవలసి యున్నది. అందుచే ప్రోటాను ఎలక్ట్రాను లేక ఎలక్ట్రాను కేంద్రముల సంయోగ జనితమయిన శక్తి సౌరశక్తికి మూలము కాదని స్పష్టము!

నక్షత్రముల మహత్తర శక్తి సంపదకగూర్చి ధీ విశాలురైన యాశాస్త్రజ్ఞుల ప్రతిపాదనలన్నియు త్రొసివేయబడినను, భౌతిక శాస్త్ర వేత్తలలో నిసుమంతయు నలస భావముజనింపలేదు. ధీరులయినవారు ఈ యపజయములతో (కుంగి కూలబడక ద్విగుణీకృత) తానహమును తెచ్చుకొని మరల నూతన మార్గములనుబట్టి శాస్త్రపరిశోధనలు సాగించిరి

వీరి పరిశోధనలవలన బ్రహ్మాండములో గురుత్వరల కంటే లఘుత్వరల దీప్తిక్రియము తక్కువయే అయినను వాని కంటి వికీర్ణశక్తి సాపేక్షముగా స్వల్పమే అయినను, వానిలోని ద్రవ్యపు పరమాణువులు మాత్రము స్వభావములో భిన్నము గావని స్పష్టమయినది. అధికతర పదార్థసంచయముగల నక్షత్రములకును, తేలిక నక్షత్రములకును గల విభేదము వాని లోని పరమాణువుల సంఖ్యలవలన సుతస్పష్టమయినదే గాని ఆ పరమాణువుల స్వభావము వలన గాదని తేటతెల్లమయినది. అందుచే గురుత్వరగానున్న యొక నక్షత్రము, దానిలో నున్న సమాణావులసంఖ్య క్రిమముగా క్షీణించుటచే లఘుత్వరగా పరివర్తనముచెందుచున్నదని మనమాహింపవచ్చును. పరమాణువుల సంఖ్య యీతీరున తగిసిపోవుట ఆ పరమాణువులు విశాళము పొందుటచేతనే యనుటలో సందయము లేదు. ఈ విధముగా విశాళమునొందిన ద్రవ్యము ప్రకాశరూపముగా ప్రత్యక్షమగుచున్నది.

క్రాంతికరమైన యీ సిద్ధాంతమును తొలుదొంతగా 1904 లో ఆంగ్ల విజ్ఞాని సర్ జేమ్స్ జీన్స్ ప్రతిపాదించినాడు. ఆయన ఖగోళములందలి ద్రవ్యము తత్వాంతర పరివర్తనమునొందు సందర్భములలో సందులో కొంత భాగము నాశనమయి, తేజశక్తిరూపమున ప్రత్యక్షమగుచున్నదని, యదియే ఖగోళముల మహత్తర తేజశక్తికి కారణమని యారోపించు సిద్ధాంతము పూర్తిగా త్రోసిపుచ్చి కేవలము నక్షత్రమునందలి పరమాణువులు విశాళనమునొంది ప్రకాశరూపముగా పరివర్తన మొందుట చేతనే యాశక్తి యంతయు సుతస్పష్టమగుచున్నదను నూతన సిద్ధాంతము ప్రతిపాదించెను. ఆ శక్తిమూలముననే నక్షత్రములు స్వయంప్రకాశమును బొంది, అధికశక్తి సమన్వితములయి, నిరంతరము ప్రదేశాంతరాళములలోనికి తేజస్సును వికీర్ణింపగలుగుచున్నవి. అయినచో, బ్రహ్మాండమందలి యనంతకొటి నక్షత్రములలో మన కత్యంత సామీప్యముననున్న సూర్యగోళపుత్రశక్తికూడ నీతీరుననే, ఆయనలోనున్న ద్రవ్య సంచయము విశాళమునొంది ప్రకాశముగా ప్రత్యక్షమగుట చేతనే కలుగుచున్నదని మనము వేరే వచింప నక్కరలేదు. ఆతరువాత 1905 లో మహామేధావి అయిక్ష్టయిక్ సాపేక్ష సిద్ధాంతమును ప్రతిపాదించుటతో ద్రవ్యము -- శక్తులకు గల యీ పరస్పర సంబంధము సుస్థిర మగుటయేగాక పూర్తిగా నిర్దిష్టముకూడ నయినది. ఆ సిద్ధాంతములో విశాళమునొందు పదార్థ స్వభావమెట్టిదైనప్పటికిని 1 గ్రాము పదార్థము విశాళనము చెందిన అందుండి 9×10^{20} ఎర్గల శక్తి యుత్పన్నమగుచున్నదని ఆయన వివరించినాడు. అయిన్ స్టయిన్ పండి

తుని యీ నూత్రము సాధారణముచేసుకొని వెంటనే జీన్స్ శాస్త్రజ్ఞుడు సూర్యునిలో ఏ 'రేటు' ద్రవ్యము విశాళము చెందుచున్నదో నేడాయన వయస్సెంతయో, భవిష్యత్తునందింకను ఆయన యెంతకాలము జీవించియుండునో -- అన్నియు జాగ్రత్తగా లెక్కలుపెట్టి ప్రకటించినాడు.

నేడు సూర్యగోళమునండి ప్రతి నిమిషకాలమునందు 22, 8 గా 10³⁴ ఎర్గలశక్తి ప్రదేశాంతరాళములలోనికి వికీర్ణింపబడుచున్నదని శాస్త్రజ్ఞులు తేల్చినిచ్చి యున్నారు. ఈ వేగనా ఫలితము నూతనముగా కైకొని గణించియే సూర్యగోళోపరితలములో ప్రతి చతురపుటంకశమునండి వంద సంవత్సరములకొక జొన్న ద్రవ్యము క్షీణించుచున్నదని స్పష్టమయినది. అందు, మొత్తముమీద క్రాంతి విశ్లేషముచే సూర్యుడు ప్రతి సెకనుకు 40 లక్షల టన్నుల ద్రవ్యమును నిమిషమునకు 20 కోట్ల టన్నులు, రోజుకు 36,000 కోట్ల టన్నులు ద్రవ్యము తగ్గిపోవుచున్నాడన్నమాట! రోజుకు 36,000 కోట్ల టన్నులయిన సంవత్సరమునకు 131,400,000,000,000 టన్నులు ఈ రీతిని లెక్కగట్టినట్లయిన భూతకాలములలోనికి జేరుదిరిగినకొలదీ సూర్యుని పదార్థసంచయము హెచ్చుట, భవిష్యత్కాలములలోనికి పురోగమించినకొలది తగ్గుట విచిత్రమగును.

కాని యీ 'రేటు'ననే యెల్లప్పుడు సూర్యునిలోని ద్రవ్యసంచయము క్షీణించుటకు వీలులేదు. యుగయుగముల క్రిందట యీనాటికన్న సూర్యునియొక్క ద్రవ్యసంచయము పలుపడుండు లభికముగా నుండి యున్నపుడు ఆయన యుపరితల వైశాల్యముకూడ అధికీకృతమై తన్మూలమున సూర్యగోళమునుండి వికీర్ణమగు మొత్తముకాంతికూడ హెచ్చి, తత్ఫలితముగా విశాళనము చెందే పదార్థసంచయముకూడ అధికీకృతమగును. దీనికి భిన్నముగా భవిష్యత్తునందు సూర్యగోళముయొక్క ద్రవ్యసంచయ మినాటికన్న బాగుగా క్షీణించినపుడు ఆ గోళపు టుపరితల వైశాల్యము, తన్మూలమున నందుండి వికీర్ణమగు మొత్తముకూడ క్షీణించును. తత్ఫలితముగా సూర్యగోళములో ఆనాడు విశాళముచెందు ద్రవ్య సంచయపు 'రేటు' యీనాటికన్న చాల తగ్గును.

ఈమధ్య ఎడ్డింగ్ టన్ శాస్త్రజ్ఞుని పరిశోధనల వలన ఏనక్షత్రముయొక్క దీప్తిక్రమమైనను ఆ నక్షత్రముయొక్క పదార్థసంచయముచై సాధారణమే యుండునని స్పష్టమైనది. దీప్తిక్రమమునకును పదార్థసంచయమునకునుగల అవి నాభావ సంబంధమును నిరూపించు నిర్దిష్టమైన సూత్రమెదియు యీనాడు లేకపోయినప్పటికి పదార్థసంచయ మమితముగా నున్న నీనక్షత్రములకంటె సాపేక్షముగా హెచ్చు కాంతివంతముగా నుండునని మన మాహింపవచ్చును. ఇక పదార్థసంచయ

మమితముగనున్న నక్షత్రములు హెచ్చుగను, తక్కువగనున్న నక్షత్రములు చాలతక్కువగను కాంతిని విక్షిప్తించునటులలో సంధియము లేదు. కాని సూర్యునికంటె రెట్టింపు బరువున్న నక్షత్రములు కాని సూర్యునికంటె సరిగా రెట్టింపుకాంతి వంతముగ నుండునని. ఆయన గోల్పోవు పదార్థసంచయము కంటె సరిగా రెట్టింపు పదార్థసంచయమునే గోల్పోవునని వచించుటకు వీలులేదు. ఆవిధముగనే సూర్యునిలో సగము బరువుగల నక్షత్రము సూర్యునిలో ప్రసరించు శక్తిగో సరిగా సగముశక్తినే ప్రసరించుననికూడ తెలుపుటకు వీలు లేదు. బరువు సగమయితే కాంతి విక్షిప్తము ఎనిమిదవవంతు వరుకుకూడ తగ్గుట కలదు.

వై విషయములనుబట్టి సూర్యుని ఆయుః పరిమాణమును చిన్న లెక్కచేసి కనుగొనజాలమని మనకు స్పష్టమగును. వివిధ పరిమాణముల పదార్థసంచయములుగల నక్షత్రములును వాని దీప్తి క్రమములును సరిగా పరిశీలించి, ప్రత్యక్ష ప్రమాణముల సహాయముచే కొన్ని లెక్కలుగట్టిన పస ప్రయత్నములలో కొంతవరకు కృతకృత్యులము గాగలము; కాలము గడచిన కొలది సూర్యుని బరువు ఏరితని క్షీణించినదో కొంతవరకు తెలిసికొనగలము. ఈ క్రింది యంకెలు అరేటిగా న్నజించి పొందుపరపబడినవే.

ప్రస్తుతము సూర్యుని ద్రవ్యసంచయము	1.0000
2,000,000,000 సం॥రముల క్రిందట సూర్యుని	
ద్రవ్యసంచయములు	1.0018 రెట్లు
1000,000,000,000	1.0700 ..
2000,000,000,000	1.1600 ..
5700,000,000,000	2.0000 ..
7100,000,000,000	4.0000 ..
7400,000,000,000	8.0000 ..
7500,000,000,000	20.0000 ..
7600,000,000,000	100.0000 ..

ఇదమితముని తేలకపోయినప్పటికి భూమి సూర్యుని నుండి విడివడి యిప్పటికి సుమారు 200 కోట్ల సంవత్సరము లకు పైబడి 400 కోట్లకు లోబడి యుండునని శాస్త్రజ్ఞులు అంచనా వేయుచున్నారు. భూమి పుట్టి యిప్పటికి సుమారు 200 కోట్ల సంవత్సరములే అయినదని మనము తీసికొనిన వైపుటికలో రెండవదానినిబట్టి భూమి జీవితకాలములో నింత వరకు సూర్యుని బరువు ఇంచుమించు ఒకేమాదిరిగానున్నదని విశదమగును. భౌమ్యాత్మకత చాలకాలము వెనుకకు మరలి ననేగాని సూర్యుని పదార్థసంచయములో విశేషమైన మార్పులు గోచరింపవు. ఇంకను కాలగర్భములోనికి దిగినకొలది

సూర్యుని బరువు అతి విస్తారముగా హెచ్చి, రమారమి 8,000,000,000,000 సంవత్సరములు వెనుకకు పోకుండగనే ఆయన పదార్థసంచయము 100 రెట్లుకు హెచ్చును. అంత కన్న భూతకాలములోనికి పోయి, లెక్కగట్టినట్లయిన సూర్యుని పదార్థసంచయము మిక్కిలి అసంగతముగా హెచ్చును. అంత హెచ్చు పదార్థ సంచయము ప్రకృతిలో నుండుట యసంభవము. అందుచే సూర్యుని వయస్సు 8,000,000,000,000 సంవత్సరములకు లోబడియే యుండునని మనము వచింపవలెను.

కాలగర్భములో కొన్ని కోట్ల సంవత్సరముల వెనుకకు పోయి కొన్ని యూహలపై లెక్కలుగట్టినపుడు సూర్యుని వయఃపరిమాణమును సూచించు నీ యంకెలు అతిభ్రాచ్చితములు కాకపోవచ్చును. కాని, వానియాధార్థ్యమును, కొంతవరకైనను, మనము స్వీకరింపవచ్చును. తదితరమార్గాములచే నక్షత్రముల వయః పరిమితిని కనుగొనినపుడు, ఆఫలితములు కూడ నీ ఫలితముతో, సుమారుగా సరిపోవుటచే నక్షత్రము లన్నిటి వయస్సు, సూర్యుని వయస్సుకూడ, రమారమి ఎనిమిది లక్షలకోట్ల సంవత్సరములే యని మనము వాక్రచ్చవచ్చును.

సూర్యునియొక్క నిరంతర కాంతివిక్షిప్తమున కనువైన శక్తికి ఆయనలోనున్న ద్రవ్యసంచయ విశాళనమేమూల కారణమని మన మూహించినపుడు, ఈ నాటికన్న భూతకాల మునందు సూర్యుడనేక రెట్లు పదార్థసంచయముతో సమృద్ధుడైయున్నాడని విశ్వసించినపుడు, భవిష్యత్కాలము నందాయన పదార్థసంచయము క్రమముగా క్షీణించునని, అది తప్పనిసరియని మనకు వ్యక్తముకాకపోదు. అచవరతప్రకాశవికీర్ణము మూలమున నిన్నటికన్న సూర్యుడేనాడు 86,000 కోట్ల టన్నుల పదార్థసంచయమును కోల్పోయినాడు. రేపు ఇంకొక 86,000 కోట్ల టన్నుల పదార్థసంచయమును కోల్పోవ నున్నాడు. ఈతీరుననే లెక్కగట్టినట్లయిన, ప్రకృతము సూర్యునిలో పరమాణువులు నాశనమయ్యే స్థితినిబట్టి పరిశీలించితే సూర్యుడు సుమారు 15,000,000,000,000 సంవత్సరముల లో తన పదార్థసంచయము నంతను గోల్పోయి నశించునని స్పష్టమగును. కాని భౌవికకాలమందు సూర్యుని పదార్థ సంచయ నాశనముతో ఆయన యుపరితల వైశాల్యము కూడ క్రమముగా తగ్గును గాన భవిష్యత్తునందుకూడ యీనాటి వలెనే రోజుకు 86,000 కోట్ల టన్నుల పదార్థసంచయము చొప్పున గోల్పోవునని వచించుటకు వీలులేదు. తన్మూలమున సూర్యుని యొక్క భౌవిజీవితము మరికొన్ని కోట్ల సంవత్సరము లధికమైనప్పటికిని ఆయన యిక 15 లక్షల కోట్ల సంవత్సర (3-వ లైటిలు పేజీ చూడుడు.)

స్త్రీల కర్తవ్యము

ఆయా కాలములందు గొప్ప విద్యనభ్యసించు భక్తి పరులు, పతివ్రతలు, కన్యకలు, వీరులు వెక్కిరించి ఉన్నట్లు చరిత్రలు చెబివివపుడు తెలియకలదు. వారు గాఢి, మైత్రేయి మొదలగువారున్న; మిరాబాయి, సక్కుబాయి, జనాబాయి మొదలగువారు; సీత, రుక్మిణీ, ద్రౌపది, అహల్య, తార, మందోదరి, అనసూయ, అరుంధతి, సావిత్రి, చంద్రవతి, సుమతి, దమయంతి మొదలగువారు; మెల్ల, తరికొండ వెంకమాంబ, మద్దుపళేని మొదలైనవారు; వీరాబాయి, ఘోస్ని లక్ష్మీబాయి, పద్మినీబాయి, సత్యాబాయి మొదలగువారి కలరు. ఉపనిషత్తులలో, పురాణములలోను, భక్తజయము లోను, రామాయణ భాగవత భారతాది గ్రంథములలోను, రజపూత చరిత్రలలోను వీరికి సంబంధించిన కథలు చూడవలము. వీరంతయు భోజనశరీరము విడుదలకు ముందు చరిత్రలు ప్రచారములో ఉన్నంతవరకు వేరు ప్రభావులు నిలుచుటకుగాను తమ జీవితములో కొన్ని ఆదర్శములు పెట్టుకొని యెన్ని కష్టములైనను సహించి, సహనము, (ఓర్పు) తో సండి మానము కాపాడుకొని కీర్తిని పొందిరి. కాలము క్రమక్రమమున మారిపోయినది. అనాలోగ్య కరమైన ఆచారము, ఆహార విహారములందు స్వేచ్ఛ విచ్చల విడిగా వ్యాపించినది. పూర్వుల కందరికి ఆయురారోగ్య అయిశ్వర్య సత్సంతానముల ప్రసాదించి, ధర్మార్థ కామ మోక్షములకు దారితీసిన వేదమతయందు అపశ్వాసము ప్రబలినది. వేద ఉచ్ఛముల నిరాకరించి స్వేచ్ఛావిహారములు వేరు మొదలయినవి. దైవారాధనపోయి దానిస్థానమున దేహారాధన ఆక్రమించినది. ఆధ్యాత్మిక సాధన ఉన్నదా లేదా అనిపిస్తున్నది. నైతికముగా పతనావస్థ కలిగినది. కామ క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాదులైన ఆదివ్యాధులు మానసికములో పునాదులు వైచుకొని శాంతి నిచ్చుటలేదు. దైహిక వ్యాధులు క్షయ, హిష్టిరీయా, పక్షవాతం, ఉబ్బసం, వంధ్యాత్వము, సుశివ్యాధులు మొదలైన అసంఖ్యాకపు రోగాలు యీ శతాబ్దములో యింత ప్రబలముగా నుండుటకు కారణమేమి?

మనము, మనసంతతి క్రమముగా బలహీనులమై పోవుచున్నది కారణ మేమి? పునపూర్వులయొక్క బలము, ధౌన్యత్వము, పరువు, ధైర్యము, శౌర్యము, ఆరోగ్య నియమములు, ఆహార విహారములు తెలిసికొందాము. మన ముత్తాతలు, మొదలగువారు యిప్పటి కాలమునందువలె యింజక్షన్లు, టీకాలు, యినాన్యలేమను, యక్రేన్ ఫోటోలు విద్యుత్ సాధనచికిత్సలు లే డి యం చికిత్సలు, చే యించు

కొనుట, చికిత్స మార్పిడి, చిన్నవ్యాధులైన, తలనొప్పి, పడి శము, సామాన్యజ్వరానికెదురూ, వేరూ వారు లేని సీసాల లోని రంగు రంగుల మందులు, వేరు విషపు మందులు, కారపు మందులు, త్రాగుబంటు యెరుగదు. కిత్తలు మ్రింగటం తెలియదు. వ్యాధిరావటం తి వాయిగా వైద్యునివద్దకు పరూక్షణివారుకారు. ఇంతఅపద్ధుతోమాడిన ప్రయోగాలు తొందరలు, గుండెదడ, యెంతో అనారోగ్యవటం వారికి లేదు. గుండె దిగులు, ప్రాణ రెల్లటం వారికి లేవు. వారు టీవీలము గుళింగాను, శాంపెంగాను, నివాడంబుముగాను, నిమ్మపంటంగానూ, ఉదార ముద్దతోను, నిర్వహించి ఆకు కాలము వచ్చినపుడు పండి వానిట్లు భౌతిక కాయమును అనారోగ్యముగా పీడింపువారు.

వాయొక్క కొన్ని నియమాలు

దశమి - ఒంటిపూట ఏకాదశి - రెండుపూటలూ ఉండవలవారు 1 నీటిత్రాగి ఉండేవారు, ఉండలేనివారు 2 పలకనమో, 3 పాలో త్రాగి ఉపవాసం ఉండేవారు. శనివారం ఒంటిపూట భోజనం, పౌర్ణమి, అమావాస్య యేభుక్తము, కార్తీకమాసములో నకాటం. అనగా పగలెల్లా యేమీ తినక రాత్రి దీసాలు పెట్టకనే వూజాపునస్కారములు ముగించుకొని భుజించేవారు. ప్రతదినము విధగా, భగవద్గీతో, భాగవత రామాయణ భారతాది పురాణ శ్రవణమో నేవాలయం ఉండవలసందో, సంపన్నుల గృహమునందో నిత్యము జరుగుచుండేది. ప్రతివారు, సాధ్యమయినవరకు సత్యమునే పలుకువారు. వేమీ అని వాకిట్లోకి వచ్చిన యెవరికైనా తన తనకున్న దానిలో ధర్మము ప్రేమతోను, దయతోను చెప్పేడివారు. అప్పటికాలములో, చెరువులు, కాలువలు, దొరువులు మొదలగు వానిలోని నీరు, చుట్టుపట్లపరిసరములు పరశుభ్రముగ నుండేడివి. ధార్మికగుణము అప్పటివారిలో హెచ్చుగా నుండేడి. తమకు ఉన్నదానితో తృప్తి చెందువారు. బంధువులు, స్నేహితులు, వియ్యపువారు మొదలగువారందరు పరస్పరహృదయపూర్వక ప్రేమతో అన్యోన్య మైత్రిగా మాటలాడుకొనువారు. వారికి ధనము ప్రధానము కాదు. మోసము, దుర్మార్గము, కుచ్చితబుద్ధి, మూర్ఖము వారికి లేవు. కాఫీ టీ, కోకో మొదలగు పానీయాలు పోడా లిమిలెడ్, జింజర్ మొదలగునవి, నల్లమందు మొదలైనవి యెరుగరు. వారికి వ్యాధులు సామాన్యంగా వచ్చేవికావు. ఒకవేళ వస్తే వారు లంఘనం పరమావధిం అన్నట్లు, ఉపవాసము మితాహారము, వీనితో వ్యాధులు తేలికగా కుదుర్చు

కొనెడివారు. అవసరమైతే, ఆకలి కలుగుటకు, వాతపిత్త శ్లేష్మ మందలి హేచ్చుతగ్గులు, సరియగుటకు కొంత, పిప్పల్లు మిరియాలకషాయము, త్రిభలములు, త్రికటుకములు మొదలగు తేలిక ఔషధముల వాడీ తమ వ్యాధుల సుఖాయాసముగా కుదుర్చుకొనెడివారు. వారు లంఖణమవుడు ధారకముగా, కాఫీగానీ, గ్లూకోజ్ నీళ్ళుగానీ, నెసిల్స్ గాని త్రాగువారు కారు. ఉదకము త్రాగి కటిక లంఖణముండుటో లేకపోతే పేలూ పిసికి వడియకట్టిన నీరో, చిట్టడుకు నీళ్లో ధారకం గా యెదో ఒకటి పుచ్చుకునేవారు. వారికి విజేతమందుల తెప్పించుకొని, అమిత ఘనవ్యయ మొనర్చుకొని యిల్లు వశ్యుండులతో గుల్లచేసికొనుట తెలియుదు. అప్పటికాలపు వారు బజార్లలో అమ్ము నానా ఔషధములైన మిఠాయిలు, బెల్లపు పంచదార పిండివంట : ప్రతిదినము తినుట యెరుగరు. యెప్పుడైనా, పండుగనాడో శుభ కార్యమునకో చేసుకొనెడి వారు. మిఠాహారము, సాత్వికాహారము, ఋతుకాలమందు మాత్రమే దాంపత్యము నెరుపునంత జ్ఞానము స్త్రీ పురుషులలో కలదు. స్త్రీలు కష్టపడి యింటిపని చేసికొనువారు. ఆరుబైటవుండి తగినంతయెండ, మంచిగాలి అనుభవించెడి వారు. ప్రతిదినమూ ఒంటికి బాగా చెమట పట్టేటట్లు పని చేసుకొని స్వకాయ కష్టముమీద న్యాయార్జిత విత్తముతో జీవితము గడుపువారు. కష్టపడినందువలన, సుఖముగా నిద్ర పట్టేది. తినినది తేలికగా జీర్ణమయ్యేది. మిఠాహారముంచేసుంచే తగినంత బలము లభించేది. వారమునకు 2 తూర్లు అభ్యంగ నము చేయువారు. పాలము పాలు లేక తీరుబాటుగ ఉన్న పుడు తోలుబొమ్మలాట , జంగం కథను, కూచిపూడి భాగవతుల వీధిసాటకములు, మొదలగునవి, ఆడించి చూచి ఆనందించెడివారు. అన్ని వర్ణములవారు పరస్పర ప్రేమతో గ్రామము మీద ఆధారపడి జీవితముల గడపుచూ యెవరి ధర్మప్రకారము వారు స్వకులవృత్తి చేసుకొనెడివారు. పచ్చికబీళ్లలో మేసిన ఆవు, బర్రె, పాలు, మట్టిగ అప్పటివారికి దొరికెడివి. కొద్ది మాగాణి యెక్కువగా మెట్ట, పశుగ్రాసమునకు వలసినంత గడ్డిలేదు, తోటలు, ఉద్యానవనములు ఉండెడివి. కావలసిన వన్నీ గ్రామమందే లభించెడివి. పరస్పరమైత్రీచే, అందరు ఆనందముతో ఉండెవారు. తగాదాలు పెంచుకొనుట, హత్యచేసికొనుట ఉండెడివికావు. ఇంతశాఖ్య ఆనంద ఆరోగ్యములతో వారు తులతూగుచుండెడివారు. కాలినడకనయ్యారేలు పుష్కలముగా దర్శించి నేవించెడివారు. ఏవూరు వెళ్లాలన్నా దూరమవు బండిమీద లేకపోతే కాలినడకనే బైలుదేరి వెళ్లేవారు ఇప్పటికిమళ్లే యింతగా బండి అందదనే ఆదుర్దా, తొందర, నరములలో చీకాకునీరసము అప్పటివారికి

లేవు. సున్నిపిండి, సీకాయ, కుంకుడుకాయలతోనే వారు తలంటి పోసుకొనేవారు. బజార్లలో అమ్మే సువాసన తల నూనెలు, స్నోలు, సబ్బులు మొదలగునవి వారు యెరుగరు. అంటువ్యాధులలేవు. సామాన్య వ్యాధులయినను తమ జీవితములో యెరుగని వరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు అప్పటి దినములలో కలరు. అప్పుము దానిమీద కుండతో దంపుడుబియ్యం వండుకుని దానిలో సాంతముగా పండించిన కూరలు కలుపుకొని తినువారు. కూరలు యితరులకు పంచివెట్టువారు. ఇప్పటివలె మరబియ్యం ఛాయపప్పు నైవాపిండి నేపుడు కూరలు ప్రతిదినమూ పిండివంటలతో భోజనము కాఫీనూటలకు రి పూటలు వెళ్ళుట వారికి అలవాటులేదు. వేదవిహిత పంయిన కట్టుబాట్లతో జీవించెడివారు. అందువల్ల పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులును, వందసంవత్సరములు పయించియునేజీవించు వారునూ వెక్కువంది వారిలోకలరు. ఇప్పటి దినములలోవలె అవినీతికరమయిన సినిమాలు నాటకములు మొదలగునవి ప్రతి గోజూ చూచి ఆరోగ్య ప్రదమయిన గాఢనిద్ర విగ్రాంతి చెడగొట్టుకొనువారుకారు. గాఢనిద్రపోయి లేచినవారు ఖగమువలె ఉత్సాహవంతులుగా ఉల్లాసవంతులుగా నుండురు. అట్టి శాంతినిద్ర యిప్పుడు సినిమాలనుంచి కరవయినది. మన పూర్వులు బలారోగ్యవంతులుగాను చిరకాలము జీవించువారుగను ఉండుటకు గల నియమము లేవన 1 ఆకలి కలిగిననే భువించువారు. దాహ పంయినపుడు మంచినీరు మాత్రమే త్రాగువారు. పత్రివ్రతా నియమము పాలించువారు. శ్రమపడి జీవనము గడుపువారు, అపుడపుడు యేకభుక్తములు ఉపవాసములు ఆచరించువారు మిఠాహారములు గలవారు యెండలో స్త్రీలు, పురుషులు యెవరికి తగిన కష్టము వారు పడెడివారు గనుక వారికి అమిత బలారోగ్యములు బ్రిష్టి శాంతి లభించినవి ఇప్పుడు విమానములు, రయిళ్ళు, కార్లు, మోటారు సైకిళ్ళు మొదలగునవి యెల్లక్రియిస్తే లయిట్లు, టెలిఫోను, రేడియో తంతి మొదలగు వెక్కుపరికరములు విజేత ఆహారవస్తువులు వాడక వస్తువులు యిన్ని పుష్కలముగా లభించుచున్న యాదినమలలో గొప్ప ఆనందము, ఆరోగ్యము, శాంతి, ఆయుర్దాయము వృద్ధికావలెను గదా! అట్లు లేదేమి? పల్లెపల్లకు యెంతోమంది ప్యాసయిన వైద్యులు కాంపౌడరులు ఉన్నారు. మందులషాపులు వెలయుచున్నవి. మరి ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధికాకపోగా ఆకాలమరణములు, శిశుమరణములు, బాలింత చావులు యెక్కువైనవి. శస్త్రములేనిదే గడచుటలేదు. కొందరికి గర్భములోనే శిశువు మరణించియుండుటచే శస్త్రముచేసే తీయవలసి వచ్చుచున్నది. అప్పుడు తల్లి ప్రియానికి వెక్కువోట్ల మొప్పము వచ్చుచున్నది. ఇన్ని అవధులకు

కారణము పూర్వముల మార్గములలో కల మంచిని, సత్యమును గ్రహించి పనము ఆచరణలో పెట్టుకొనక పోవడమే నని యింతవరకు చదివినవారికి తెలియగలదు. ఇక శిశుపోషణలో లోపముల ముందు తెలిసికొని తర్వాత సక్రమ శిశుపోషణ నిధానము, మన కర్తవ్యము తెలిసికొందాము.

శిశుపోషణలోని లోపములు. చానివలన కలుగు

న్యాధులు.

తల్లిపాల లేకపోయిన కారణముచేత, వాడుచున్న డబ్బా పాలు, గ్లాసుకో, హాళికున్న, నెసిల్కు మొదలగునవి కాచి పంచదారవేసిని ఆవుపాలుగాని, బ్రెస్టులుగాని వాడుటవలన, తల్లిపాల చాలనందున కొంతమంది కాఫీ, బీ మొదలైనవి పిల్లలకు అసోరముక్రింద యిచ్చుచుండుటవలన, అజీర్ణముపుట్టి అనేక కాలికవ్యాధులకుమూలకారణ మవుచున్నది. వైవానిలో శరీరమును పోషించు పదార్థము లేకుండుటచేతను వైగా నరము, మెదడు, హృదయము మొదలైన అవయవములు బలహీనము లవుచున్నవి. గుహ్యంగములకు, అకాల పరిపాకము, బలహీనత, నీరసము మొదలగునవికలుగుచున్నవి. తరుణవ్యాధులు కలుగుటకు వీలగుచున్నవి. వీనికి వాడిన మందులు, యింజక్షనులు, టీకాలు, యినాక్యలేషన్లు, రసాయన గంధక పాషాణాదుల నలన, పెద్దపెరిగినకొలది కాలికవ్యాధులయిన ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్కలు, పిచ్చి, వంధ్యత్వము, పక్షవాతము, మేహనంజు మొదలగునవి క్రమముగా వ్యాపించినవి. చిన్న పిల్లలు యేడిస్తే తల్లి తండ్రులు వారికి, ఉపహారములక్రింద పీఠమెంటు బిళ్లలు, బిస్కట్లు, గ్లాస్కో బిస్కట్లు, పంచదార చిలకలు, మార్కా డాల్డాలిండివంటలు మొదలగునవి తిననిచ్చుటచేత ఆరోగ్యమునకు చాలా హాని కలుగుచున్నది. ఇట్టి పెంపకమువలన బాల్యమునుండి అనేక వ్యాధులతో వారు వృద్ధికి రాలేకున్నారు. ఒకవేళ బ్రతికినా అనారోగ్యవంతులు, జీర్ణాచారముచే అమితాహారము అయిపోవుచున్నారు. దేశమునకు ఉపకరింపకపోగా వారిని కన్న వారి కయినా ఆనందము కూర్చలేకున్నారు. ఇదిగాక ప్రతిదినమూ 3 సంవత్సరముల దాకా పోయే తలంటిలో అచ్చగా వేడినీరే వాడుటయు మంచిది కాదు. చన్నీళ్లు చిన రకు వాడకుండా అచ్చగా వేడినీరే వాడుటవలన అవయవములు, నరములు క్రమముగా బలహీనములై రోగముల తట్టుకొనుశక్తి దేహమునకు లేకపోవును. ఇంకా తల్లిచేయు గొప్పపాపాలు యేమన, పిల్లలు భయంగా వుండాలని

భక్తిగా ఉండాలని, వారెవరుకు కోపము చీకాకు, బెదిరింపులు మొదలగునవి పద్ధత్యించుట, భయపెట్టుటకై, బూచి అని, అదిగోపిల్ల, అమ్మాఅమ్మ, బూచివాడా గారా బుట్టుకో గా బుట్టులో మాఅమ్మాయని పెట్టుకుపోరా అని నానావిధములైన భయములకు పక్షిపిల్లల కొడుల నవత హృదయమున ప్రతిష్ఠించుటచే కొన్ని మోక్షవిషయములు కలుగించుచున్నవి. అందువలన పిల్లల యేడ్చినపుడు సరియగు కారణము తల్లి కనిపెట్టగల కాళలము సంపాదించవలెను. 1 కడుపులో సులేక పోయినా, 2 చీమ, పోమ, ఈగ మొదలగువాని కాటువలన 3 మెత్తని ద్రుక్క లేకపోయినా, 4 నిద్రపోయే ద్రుక్కమీద మలమాత్రములు అయి లేడిసెందువల్లనూ, వారు యేడ్చుదురు. ఆకలికై యేడ్చుచున్నారని, అజీర్ణముచే వాంతులు వెళ్ళుచున్నా విడుకక పాలుపోయిచున్నందునను, తల్లి దోష్కరు అనియకొని శిశువును పరుడ చేట్టుకొన నందువల్లను, శిశువులు యేడ్చుటకు ప్రారంభింతురు. ఏమట్టుకు యిన్ని కారణము లున్నవి. మనకు తెలియనివి యింకా ఉండవచ్చును. పిల్లల ఆకలి యేడ్చుచున్నారని యేడ్చినపుడెల్లా అనుకొనుట పాపపాటు. బుద్ధివంతురాలయితల్లి, కారణము మెలకవుగా కనిపెట్టి నివర్తి చేయవలెను. కొందరు తల్లులు తమపిల్ల లందలి మోహముచేత, బాధచే యేడ్చుచున్నారే తెలిసికొనక అడపా తడపా పాలుపోయుట తిరు తిండ్లు పెట్టుటచే అనేక విధములైన వ్యాధులు ప్రారంభించుచుండుటచే యింతగా విమర్శించి, 2, 3, 4 దబాలు చెప్పినదే మరల చెప్పవలసి వచ్చినది కాన నా మంచి ఉద్దేశము గ్రహించి క్రిమ ప్రకారము నడచుకొని సుఖింపవలెను.

సక్రమ నిధానము

ఆరోగ్యవంతురాలయిన తల్లిపాలునొరికిన శిశువులు అవృష్ట వంతులు. ఆరోగ్యవంతురాలయిన దాది పాలైనను యిప్పించవచ్చును. తల్లిపాలే శిశువులకు అవృతము. తల్లిపాలు లేనిపక్షంలో తీయనినారింజరసము, బత్తాయరసము, నల్లద్రాక్షరసము, పిండి తీపితక్కువగానున్న అందు కొలది పుట్టుకతోనే చేర్చి యిచ్చుట ఉత్తమము. ఈ ఆహారము తేలికగా రక్తములో కలియును. ఆరోగ్యము అభివృద్ధిచేయును. అపుడు పితికినవి సుగుతుో కూడిన ఉష్ణధారలు మంచివి. బ్రెస్టులైతే నీళ్ళు కలిపి, పట్టవచ్చును. తీపిగా ఉండవలెనన్న కొలదిగా తేనెగాని, ద్రాక్ష, శిర్డూరము నానవేసిన ఉదకముగాని కలుపవచ్చును. ఆవుపాలుగాని, బ్రెస్టులుగాని యిచ్చువారలు, విధిగా రెండవపూట ఫలరసము త్రాగించవలెను. అందువలన పాలలో లేని సేంద్రియలోహ లవణములు శిశువుకు

లభించును. త్వరగా యెడుగుటకు సహాయపడును. కొబ్బరి బొండుములలోని నీరు పిల్లలకు మంచిది. పిల్లలకు ఇవిగాక, గోధుమలు నానవైచి రుబ్బి తీసిన పాలు, జొన్నలు నానచేసి రుబ్బి తీసిన పాలు, కొబ్బరి తొక్కి తీసిన పాలు, తురిమి పిండి తీసిన పాలు కూడా పట్టవచ్చు. ఈ విధమైన పాలు డబ్బీ పోతపాలకన్నా మంచివే. వీలనునుసరించి యెవరికి అందు బాటులో నున్నవి వారు వాడుకొనవచ్చును. ఫలరసము పోయుటచే, మలమూత్రములు సాఫీగా వెడలిపోవును. పిల్లలు ఆరోగ్యవంతులు దృఢకాయులు అగుదురు. శాంతము, శమదమగుణములు క్రమమున సులభముగా రాగలవు. అన్నం తిన పిల్లలకు 2 పూటలా అన్నం, కూరలు పెట్టి రాత్రి తీయని పండ్లను పెట్టినచో వారికి ఆరోగ్యము రాగలదు. పిల్లలకు చిరుతిండిగా పండ్లనే యెప్పుడూ పెట్టవలెను. తెలివిగల తల్లి, యిట్లు పెట్టి తాను పిల్లలు సుఖింపగలరు.

అభ్యంగనము

పిల్లలకు సుఖోష్ణముగల నీటితో తలంటిపోసి, చివరకు 2, 3 చెంబుల చప్పిరు పోసి ముగింపవలెను. 3 యేండ్లు దాటినవారికి ప్రతిదినమూ చప్పిటిన్నానము చేయుట అలవాటుచేసిన తల్లి దండ్రులు ధన్యులు. పిల్లలు మంచి ఆరోగ్యము పొందగలరు. అంతగా చలి భరింపలేనివారు గోరువెచ్చని లేక నులివెచ్చని నీరు స్నానమున కుపయోగింపవచ్చును.

పిల్లలకు నేర్పలేగినవి

వారు నవనీతకోమలహృదయులు, భగవత్స్వరూపులు గనుక వారిని సమీపించునపుడెల్ల, సంతోషము ఉత్సాహము ఉల్లాసము గల్గవాక్యముల నేర్పమూ ఉండాలి. సదభ్యాసములు, ఆరోగ్యనియమములు నేర్పవలెను.

సాత్వికాహారములగు తీయని ఫలముల తిననియ్యాలి. మంచి విజ్ఞానము బోధించు సత్కథలు వినుపించుట, పరులకు ఉపకారము చేయ నియమించుట మొదలగునవి నేర్పవలెను. పిల్లలు యెల్లప్పుడు సంతోష మనస్సుగూగా నుండునట్లు తల్లిదండ్రులు తగినంత శ్రద్ధ తీసుకొనవలెను.

ఆర్యవిజ్ఞానమంతయు సంస్కృత భాషలో నున్నది. కాన పిల్లలకు విధిగా సంస్కృతము, హిందీభాషలు నేర్పవలెను. అవకాశము తెలివి చూచుకొని, ఆంధ్రనామ సంక్రహము, పెద్దబాలశిక్ష, మనుచరిత్ర, వసుచరిత్ర, భారత భాగవత రామాయణాది కావ్యములు, పురాణములు లేతవయస్సు ననే వారికి బోధింపవలెను. పిల్లలకు ఉదయము సాయంత్రం గాని విధిగా సూర్యనమస్కారములో యోగాసనము

లో వేయుట నేర్పవలెను. పిల్లలు కొన్ని శక్తులతో జన్మించుచున్నారు. వానిని నేర్పుగా తెలిసికొని మంచిశక్తులయినచో వారి ఆభిరుచిప్రకారము వృద్ధిచేయవచ్చును. పిల్లలకు మొదటి నుంచి కష్టపడి పనిచేసుకొనుటకు తగ్గిదు యివ్వవలెను. వారి పూర్వసంస్కారములనుబట్టి యిప్పటి జీవితము అనేక విధములుగా మారుచుండును. కాన మనము మాత్రము విధిగా మంచి శీలము, ఋజుప్రవర్తనము నడవడి నేర్పవలెను. నివసింపు చోట్లుగాని, పరిసరములుగాని చక్కనిగాలి, సూర్యకాంతి తగులునవిగా ఉండవలెను. చుట్టుపట్ల ఫలవృక్షములు పుష్పజాతులు నాటి పోషించుట ముదావహము.

స్త్రీలు చేయవలసిన పనులు ప్రతి స్త్రీయు, కష్టపడి పని చేసికొని జీవించుటకు సిద్ధముగా నుండవలెను. సుఖముగా నుండదలచు కొన్నవారు, సూర్యనమస్కారములు, యోగాసనములు వేయుట నేర్చుకొనవలెను. కష్టపడ నవసరము లేని స్త్రీమంతయు, విధిగా శరీరపరిశ్రమచేసి బలము సంపాదించు కొనవలెను. స్త్రీలు బలము, ఆరోగ్యము, దృఢకాయము గలవారైనచో కలుగు సంతానముగూడ బలారోగ్యవంతమగును. శ్రీమంతులు, తరుకాలము, వైకుంఠ పాళీలు, గచ్చకాయలు, పచ్చిగులు, కవ్వలాటలు, పులి జూదము, చీట్లపేకలతో కాలము వ్యర్థముచుచుకొనక తమకు తీరికగల కాలమంతయు, నలుగురుచేరి, భారత, భాగవత, రామాయణాది కావ్యముల పఠించి, ఆ ప్రకారము ఆయాపురాణము లందుగల పతివ్రతల మంచినడవడిని అభ్యాసము చేసుకొనుట మంచిది. పిల్లలకు శివాజీతల్లి జీజీభాయివలె రామాయణ భారత భాగవతవీరుల చరిత్రల బోధింపవలెను. పిల్లలకు భక్తి, వేదాంతము లేతవయస్సునందే మనమున నాటుకొనునట్లు బోధ చేయవలెను. ప్రతి స్త్రీ యెన్ని కష్టములైనా సరే చిరునవ్వుమొగముమాటున మరచిపోవుట, నేర్చుకొనవలెను. తమ యొక్క అవతారమార్పులు కావలెను. వీలు కలిగినవారు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించినవి, పొత్తికడుపునకు లివర్కు సంబంధించిన యక్ష్మరదైహియలు చేయవలెను. పిల్లలకు నేర్పవలెను. స్త్రీలు, శౌర్యము, ధైర్యము, ఆరోగ్యము, బలము గలవారగుచో అట్టి సంతానమే వారికి జనింపగలదు. తమసంతతిని దేశభక్తులుగను, సేవకులుగను, భక్తి పరులుగను, వేదాంతులుగను తయారుచేయుట తాము అట్లు ప్రవర్తించుట, స్త్రీలయొక్క కర్తవ్యము.

పాగాతు

ఈ యుత్తిమ గ్రంథమును మే మత్యానందముతో నందుకొంటిమి. ఇందు ఈ విషయములును ఇంకను మనకత్యంతావసరములైన విషయములు కలవు. ప్రతివారును ఈ పుస్తకమును చదివి మేలొందవలెను.

“భారతదేశమున వివిధప్రాంతములలో నీక్రింద వాయబడిన ప్రకారము పాగాతు పండించబడుచున్నది —

ప్రాంతము	ఎకరములు
మద్రాసు	265402
బెంగాలు	280800
బొంబాయి	122399
సంయుక్త ప్రాంతము	73394
పంజాబు	54407
బ్రిహ్మ	118605
బీహారు, ఒరిస్సా	113000
అస్సాము	8994
ఉ. ప. సీమాప్రాంతము	11051
అజమీర్, మార్వాడ	63
కర్ణాటక	25
ఢిల్లీ	438

సం||రం 1921-22 లలో 1286979 ఎకరములలో పాగాతు పండించబడెను. కాని వైసంఖ్యలో దేశీయ రాజ్యముల సంఖ్య చేర్చబడలేదు. కాని దానినికూడ చేర్చిన యెడల సం||రం 21-22 లలో పండించినంత పొలము కాగలదు.

కావున మధ్యమార్గము ననుసరించి భారతదేశమున ప్రతివత్సరము పన్నెండులక్షల యెకరముల భూమిలో పాగాతు పండించబడుచున్నదని చెప్పగలుగుచున్నాము.

ఎకరము 1కి పాగాతు 200 పౌండ్లనుండి 3000 ల పౌండ్లవఱకు పండించబడుచున్నది. కాని దీనినికూడ సగము చేసినచో యెకరము 1కి 1500 పౌండ్లు పాగాతు పండుచున్నదనవచ్చు. కాబట్టి మొత్తము 187500000 పౌండ్లు పాగాతు భారతదేశమున పండుచున్నదని విధితమగుచున్నది. రూపాయకు రెండు పక్కాకేర్ల చొప్పున వెల నిర్ణయించినను రూ 488750000 ల కిమ్యత్తుగల పాగాతు ప్రతి వత్సరము మనదేశమునం దుత్పత్తియగుచున్నది. సం||రం 1921-22 లందే రూ 482662101 ల కిమ్యత్తుగల పాగాతు పండెను. సం||రం 1926-27 లలో రూ 295000000 ల వెల గలిగినట్టియు, పాగాతు మనదేశమునకు వచ్చెను. ఇట్లు సుమారు రూ 500000000 ఖరీదుగల పాగాతు మనదేశమున వాడబడు

చున్నది. అనగా పాగాతు క్రింద 50 కోట్ల ధనము మన దేశమున వ్యయమగుచున్నదనుట.

ఇది కేవలము పచ్చిసరకు కిమ్యత్తుమాత్రమే, కాని వీనిని కొందరు ఓక్సిజెన్ గను, కొందరు పొడుముగను, కొందరు చుట్టలుగను మాప్పచున్నారు. ఇక సిగరెట్లు కంపెనీలు లెక్కలేనన్ని గలవు. హుక్కా, చిలుము మొదలగువాని కువయోగించుటకు తయారుచేయు కంపెనీలుకూడ వనేకము గలవు. ఇట్లు నేకవిధములుగా లక్షలకొలది ప్రజలు పాగాతు వ్యాపారము, వ్యవసాయము చేయుచున్నారు.”

దీనివలన సునకెంత నష్టముకలుగుచున్నది చదువరులు గ్రహించగలరు.

ఆరోగ్యసుధ—మద్రాసు

ఆరోగ్య విషయాల ఆంధ్ర మాస పత్రిక సంవత్సర చందా మూడు రూపాయలు. మాదిరి ప్రతి కోరినవారికి ఉచితము.

ఆరోగ్యజీవనవిజ్ఞానం, ఆహారవిజ్ఞానం ఆంధ్ర దేశములో వ్యాపింపజేసే ఉత్తమ పత్రిక.

సంపాదకులు : ఆంధ్ర శేషగిరావు బి.ఏ.

భ య ప డ కు డు

సమస్తవ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు “ప్రౌత్తివైద్య”మును గ్రంథము రు 0-8-0 పోస్టు బిళ్ళలు లేక మనియార్డు ద్వారాగాని పంపినవారికి పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము, మునులతోట, రేపల్లెపోస్టు, గుంటూరుజిల్లా

వ్యవస్థలు

(8-వ శేష తరువాయి)

ఉష్ణవ్యణములు

ఇదిశీతవ్రణముకంటె లేలికగా నయమవుతుంది. ధాతు శక్తిబాగాఉన్నప్పుడే ఉష్ణవ్రణాలుపుట్టుతవి. వ్రణప్రదేశము లోను, దేహములోనుకూడా మార్పులు వేగముగా జరుగుతూ ఉంటువి గనుకనే ఉష్ణవ్రణాలలో బాధలుకూడా ఉంటువి. అందువల్లనే యిట్టి ఉష్ణవ్రణాలకు చికిత్సచేసేటప్పుడు, వ్రణ ప్రదేశములో ఉన్న వేడిమిని యెక్కువగా తగ్గించక, బాధోప శమనము కొరకు మాత్రమే తాత్కాలికముగ శైత్యోపచార మును చేయాలి. ఈ కాలములో అజీర్ణకరములగు పప్పుపదార్థములు, దుంపకూరలు, చమరుదినుసులు, పిండివంటలు మొదలగునవి తినరాదు. ఆకలిబాధ ఉంటేనే కొద్దిగా అన్నము దానికి మూడురెల్లు కూర తినవలెను. లేకపోతే సాధ్యమయినంత వరకు రసవంతములగు పండ్లతోనే కాలము గడుపుకొనవలెను. ఈ విధముగా చేస్తే వ్రణప్రదేశములో బాధలు తగ్గుతవి. అజీర్ణముచేసే పదార్థాలు తింటే వ్రణము బాధాకరముగా ఉంటుంది.

పెంపు

పుట్టినగడ్డ పెరిగి పరిపాకమును పొందుటకు ముందు లావు అవుతుంది. ఉష్ణవ్యణాలలో బాధలుకూడా రెండు విధాలుగా ఉంటువి. అందులో మొదటి విధము నిప్పుతో కాల్చినట్లు,మిరియపుపొడి చల్లినట్లు,చీమకుట్టినట్లు,శస్త్రముచే ఛేదించినట్లు, సూదులతో పొడిచినట్లు ఉండుటకు మంటలు పోట్లు అని పేరు. వేళ్ళతో పెల్లగించినట్లు, లేలు కుట్టినట్లు, పిసికినట్లుండుటకు తీపు అని పేరు. ఎందుకు యీవిధముగా విడదీసి వ్రాస్తూ ఉన్నానంటే మంటలు, పోట్లు ఉన్నప్పుడు తత్కాలోపశాంతికి శైత్యోపచారము చేయవలెను. తీపుగా ఉంటే తత్కాలోప శాంతికి ఉష్ణోపశాంతి చేయవలెను. శైత్యోపశాంతులలో యీ క్రిందివానిని పేర్కొనవచ్చును. 1. వ్రణప్రదేశములో అత్యుష్ణ ముంటుంది. దానివలన చర్మము కాలి, పెళుస్కిపోతూఉంటుంది. అందువలన చర్మము లోని స్థితస్థాపకగుణాన్ని పెంచేటందుకు వ్రణప్రదేశమున తరుచుగా వెన్న పూసగాని, పేసిననెయ్యిగాని వ్రాయుచుండవలెను. వెన్న పూసతోగాని, నేతితోగాని తోడుగా వెన్న పూస తూకములోగాని, నేతితూకములోగాని 4-వ వంతు గుల్లనున్నము రంగరించి వేయటం మంచిది. మంటలు, పోట్లు

మరీ యెక్కువగా ఉంటే, దీనికితోడుగా కొంచెము పచ్చకర్పూరము చేర్చవలసినది.

2. మంటలు పోట్లు ఉన్నప్పుడల్లా వ్రణప్రదేశమున చమురు రాచే తీరాలి. దానిమీద పలుచని మట్టిపట్టిలువేసి తరుచుగా మారుస్తూ ఉండినాకూడా బాధోప శమనమవుతుంది.

3. వ్రణాన్ని బాగుగా కప్పునట్లు శుద్ధిచేసిన (స్టెరిలైజ్డ్) తడిదూదిని వేయవలసినది. దానిపైన ఒక్కపొర మాత్రమే స్లానత్ గుడ్డవేసి కట్టుకట్టవలసినది. ఈకట్టుకూడా తరుచుగా వేడెక్కిపోతూ ఉంటుంది. కట్టు వేడెక్కినపుడల్లా లోపలఉన్న దూదిని తిరిగి చల్లని నీటిలో తడిపి మళ్ళీ కట్టుకట్టవలసినది. తడికట్టు వేసినపుడల్లా బాధ లుపశమిస్తూ ఉండి కట్టులో తడి ఆరిపోయినపుడల్లా తిరిగి బాధలెక్కువవుతవి. అందువల్ల బాధలు యెక్కువైనపుడల్లా లోపల నున్న దూది తిరిగి తడుపుతూ ఉండవలసినది. మంటలు పోట్లు ఉన్నప్పుడల్లా వ్రణప్రదేశమున వేడి మరీయెక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన యిట్టి వ్రణాలకు వేసేకట్టులో తడిదూది మందముగా ఉండాలి.

4. తడిదూదికి బదులుగా మెత్తని తడిగుడ్డపొత్తి వేసి అయినను కట్టుకట్టవచ్చును. వ్రణముయొక్క వైశాల్యమును ఉన్న తినిబట్టి దానిపైనవేసే తడిపస్త్రముకూడా 4 మొదలు 8 మడతలవరకు మడవవలెను.

5. కారణముచేతకూడా వ్రణముమీద మంచుగడ్డ వేసి కట్టు కట్టరాదు.

తీపుచున్న వ్రణానికికూడా పై చెప్పిన చికిత్సలన్నీ పనికివస్తవి. అయితే వ్రణముమీద వేసే తడిదూదిగాని పస్త్రముగాని, తక్కువమందముగా నుండి దానిపైనవేసే ఉన్ని గుడ్డ మందముగా నుండవలెను.

మంటలుపున్న వ్రణములోకంటె, తీపుగల వ్రణములో వేడి తగ్గవుంటుంది. వ్రణములో ఉన్న వేడి వ్రణములో నిలిచివుంటేనే వ్రణము తొందరగా పక్వానికి వస్తుంది. తత్కాలములోకూడా బాధోపశమనము కలుగదు. వ్రణములోవున్న వేడి తగ్గిపోతుంది గనుక వ్రణముకూడాతొందరగా పక్వానికి రాదు. తీపున్న వ్రణానికి వ్రణప్రదేశముమీద నూనెగాని, నేయిగాని రాచి దానిపైన తడిగుడ్డగాని, తడి దూదిగానివేసి వేడి నీటి రబ్బరుతిత్తితో కాపుపెట్టిన బాధ ఉపశమిస్తుంది.

[సృష్టి జీవనమునకు సోమరితనము పరమశత్రువు

భావచిత్త

విజ్ఞాన శాస్త్రములు అభివృద్ధిపొందిన కొలదిని సవకు యెన్నో నూతన విషయములు గోచర మగుచున్నవి. ఇదివరకు గాసాలికతో నడిచే ఆకాశవిహారము, యిక్కుమందు విద్యుచ్ఛక్తితోను కారితక్తితోను, యింకా పిలుగాడుంటే అణుశక్తితోను నడిచేకోజులు వస్తున్నవి. కేకనుకు 1000 అడుగులకన్నా గూడా వేగముగా అనగా గంటకు చాదాపు 200 మైళ్లు సులభముగా ప్రయాణం చేయగలుగుతవి.

రేడియో చూడరాదా? గాలికంటే, విహారముకంటే గూడా వేగముగా ప్రయాణంచేస్తున్నది. చాదాపు ప్రసారమైనచోనే మనమిక్కడ రేడియోను వికరణగుచున్నామనో నోటిది మైళ్లు లెక్కలా కేరావడములేదు. ఈవిషయాలలో మన దీని సంతోషముండుటలేదు. ప్రత్యక్షవిషయముగలుగుటలన.

ఇప్పుడు యింకొక విషయముగూడ చెప్పినయెడల మీరు సులభముగానే అర్థముచేసుకోగలరు. పున భావాలు, సంకల్పాలు గూడా విశ్వప్రయాణముచేస్తవి. అట్లు ప్రయాణముచేసిన భావాలు వానికి స్వీకరింప అనుకూలమైన ప్రేతముదొరకినయెడల అవి అక్కడ స్ఫురించి విరివి చెందుతవి. చెందకపోయినచో అవి ప్రాప్తమవును.

ఒక రేడియో యంత్రము మనదగ్గర ఉన్నదనుకోండి దానిలో యేవేం లెంగుకు ట్యూన్ చేస్తే ఆవేం లెంగులో నున్న పాటో, మాటో మనము వింటున్నాము. షార్ట్ వేవ్ లెంగు ఉన్న పాటను వినవలెనంటే షార్ట్ వేవ్ రేడియో ట్యూన్ చేసుకోవలె. మీడియం వేవ్ అయితే మీడియం వేవ్ కు ట్యూన్ చేసుకోవలె - దానికొరకే ఫలానీపాట యిన్ని మీటర్లు అని వ్రాసియుంటుంది.

వేవ్ లెంగు పొట్టిగా ఉంటే పాట అతిదూరము యింకా వడిగా వ్యాపించుటయేగాక నితీతముగా గూడా ఉంటుంది. అలాగే వేవ్ లెంగు పొడవైతే కొలదిదూరము ఆలస్యము గా వ్యాపిస్తుంది. ముతక గాకూడా ఉంటుంది.

అలాగే మనలో ఒక భావముపుట్టి వ్యాప్తి చెందినప్పుడు అదేరకమైన నైతికముగల భావముకలిగిన మనవారి కాభావములుచేరి వారయందలి భావములను బలపరుస్తూ ఉంటవి. అందువలననే దివ్యజ్ఞానంగా ఉంటే వారు తమభావాలను నిర్మలముగా ఉంచుకొనుటకే సర్వధా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. మనభావములు యెంత పవిత్రమైనవిగా ఉంటే లోకానికి అంత క్రేయోదాయకమవుతవి. అంతేగాక మనదగ్గరనున్న భావయంత్రము పవిత్రముగా నుండుటవలన మనకు చేరే బయటి భావములగూడ పవిత్రముగా ఉంటవి. అందువలన మన ఆయురారోగ్యములు అభివృద్ధి పొందుతూ ఉంటవి.

మన భావములు స్వార్థపరుములును, కలశితములు సంతోషాస్పదములును, చింతా, శోక, క్రోధము, క్రోధాదిఉద్వేగములకు నిలయముగా ఉంటే మును యెంతవరకు ఆహారము తినినను మనము యెంతవరకు చికిత్స చేసినను శ్మశానము ఫలము కలిగకుండుట చూచుచున్నాము.

మనవద్దనుండి బయలుదేరిన భావపరంపర గూడ స్వార్థపరుములు, కలశితములును సంతోషాస్పదములును, గామండుబడలన అన్ని వైపువలికిపోయియి వేభావములగు బలపరుస్తూతోడిమానవులకేగాక సర్వజీవరాసులను దుఃఖితులముగా చేస్తున్నది.

ఈ సంగతి యెరుగని చేతులందు యెన్ని శాస్త్రములు ఫట్టివా అనే అన్నియు స్వార్థమయములుగా నుండు విచలనదుఃఖిము, భీతి, మరణము, కేవలమనమవున్నది.

మనకు యిహ పర సుఖములు కావలసిన యెడల సున్నితములును, పవిత్రములును అగు క్రేమ, భక్తి, బోధాన్యము, సహావము, విశ్వాసము మొదలగు సుగుణములను అభ్యాసముచేసికొనవలసియున్నది.

మన కేవల మాచినను నిరాశి, భయము, శోకము, మోహము, క్రోధము, మర్మార్గము, స్వార్థము మొదలగు దుర్గుణములే కాన్పించుచుండుటయు, ప్రజలు భయ సంభోమములకును, వ్యాపకములకును లోనై యుండుటయు గోచరించుచున్నది. మనలో ఉండే యీదుర్గుణములకును యెంత త్వరగా, నిర్దష్టముగానూ తగ్గించుకొనె లోకానికి అంత త్వరగను, నిశ్చయముగను క్షేయము కలుగుననే సంగతి మన మెంత బాగుగాగ్రహించి ఆచరింతుమో లోకమునందుండి యీ దుర్గుణములంత త్వరగా దుర్బలములై పోవును. అప్పుడు వ్యక్తులమధ్య, సంఘములమధ్య, దేశములమధ్యనూ ఉండే భయసంకయము తొలగిపోవును. అప్పుడే ఒక్కటే ఒక్క ప్రపంచకమగును. ప్రజలందరును సౌహార్ద్రముతోనూ, ఒద్దికతోను జీవింతురు. అప్పుడు మనకు దైహిక మానసిక ఆరోగ్యానందములు లభించును.

కనుక ప్రపంచ పునర్నిర్మాణమునకు ముమ్మందుగా భావపునర్నిర్మాణము జరుగవలెను. అది జరిగిననాడే వ్యావసాయక, పారిశ్రామికాదిపునర్నిర్మాణముల వలనను, భౌతిక శాస్త్రముల అభివృద్ధి వలనను ప్రపంచమునకు మేలుజరుగుతుంది. భావ పునర్నిర్మాణము జరుగక స్వార్థము కొరకై యే వ్యక్తులు, సంఘములు, దేశములు ప్రయత్నించే యెడల అందుతో వచ్చే పునర్నిర్మాణముగూడ దుఃఖిమునకును, మరణమునకును దారితీస్తుంది. అందువలన నేత్యాగము, పవిత్రత, సౌహార్ద్రము, సౌభ్రాతృత్వము, దయ మొదలగు సుగుణముల మన మలపటముకొనవలసియున్నది. --)--(--

ఆధ్యాత్మికానుష్ఠాన సూత్రములు కండాశ మొకటాచార్యులు

గారి ఓమ్ !

1. పాఠశుద్ధితి:— అనంతము సూక్ష్మదయాత్మ పూర్వము 4 గంటలకే మేల్కొన్నాము. ఇది బ్రహ్మముకూర్చుము. ఆధ్యాత్మికానుష్ఠానమునకు చాలా అవకాశము. 6 లేక 5-80 గంటల లోపున నీసాధనములను పూర్తిగావించుకొనుము. ఇట్టి సాధనవలన శీఘ్రకాలములో నెక్కువ యభివృద్ధిని పొందవచ్చును. 4 గంటలకు నిద్రపండి లేవకనే పడకవిడ కూర్చుండియే నీ యిష్టదైవమును, నీ గురువును కలవకొని లోకశ్రేయస్సును చునస్సున కలంచుకొనుము. అనంతరము కాలకృత్యముల తీర్చుకొని, స్వానం దాచుకొనుము. ఇంతటితో బాహ్యశరీర సాధనార్థము లభించును. అంతిమశత్రువులు భరించుకొనుము.

2. ధ్యానమందిరము:— అనంతము ద్యా: లేక పూజామందిరమున పరిశుద్ధహృదయముతో, సత్సంకల్పము లతోను ప్రవేశించుము. ధ్యానమందిరము ప్రత్యేకముగా సండుట బుంచిది. దీనికి తాళము వేయవలయును. ప్రతి వారినీ లోపలకు వెళ్లనివ్వరాదు. మందిరము గర్భగా సువాసనతో నిండియుండుట మంచిది. ప్రత్యేకముగా ధ్యానమందిరము నేర్పాటు చేసికొనలేనివా ఒకమూల ఒకతెర నేర్పాటు చేసికొనవచ్చును. కాని వైచిత్త్యములను ముల నుపవరాదు.

3. ఆసనము:— ధ్యానమందిరమున ప్రవేశించిన తరువాత నీ యిష్టదైవమునకును, గురువునకును సమస్మరించి, భూస్వ లేక ఉత్తరములముగా నీకు సుఖము కలుగజేయు పద్మ, సిద్ధ లేక ఏయితర ఆసనములలోనైననుకూర్చుండిధ్యాన జపాదుల గావించుకొనుము. ఈ ధ్యానకాలము ప్రారంభమున 15 నిమిషములుండుట మంచిది. ఈకాలమునుక్రిందక్రియముగా 1 గంటవరకు పొడిగించవచ్చును. ఈ ధ్యానానంతరము బ్రహ్మచర్యమును, ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకై శీర్షాసనమునుకాని సర్వాంగాసనమునుకాని వేయుము. ఆసనము లన్నిటిలోనికి ఈ రెండు ఆసనములు చాలయత్తము మైనవి. మిగిలిన ఆసనములను వదలి శీర్ష, సర్వాంగ ఆసనముల వేయువారికి ఎట్టి జాడ్యముంరావు; వచ్చినచోవారికిమటుమాయమగును. వారు సదాఆరోగ్యముతోనుందురు. ఆధ్యాత్మికశక్తికూడ పెంపొందును. తరువాత ప్రాణాయామము నభ్యసించుము. ఆరోగ్యమునకు వ్యాయామము, కాలినడక కూడ మంచివియే.

4. జపము:— నీ యిష్టదైవమునకు సంబంధించిన మంత్రమును జపించుము. ఓమ్ లేక నమో నారాయణ,

ఓమ్ సమశ్శివాయ, ఓమ్ నమో భగవతే వాసుదేవాయ, సీతా రామ శ్రీరామ, హరి ఓమ్ లేక గాయత్రీ-నీయభిరుచిని బట్టియు, నీ తీరికనుబట్టియు ఒక మంత్రమును 108 మొదలు 21,600 పర్యాయములు అనుననము జపించుము.

5. ఆహారనియమము:— ఆధ్యాత్మికాహారమును భుజించుము. మిఠవాలు, చింతపండు, ఉల్లి, వెల్లులి, పులుపు, మామిడి, ఆప, ఇంగుర మొదలగువాటిని త్యజించుము. ఇందు కొన్ని ఆరోగ్యమున చెరచునవి, కొన్ని ఉదేకమును పుట్టించునవి, కొన్ని శరీరమునకు దుర్బంధమును కలుగజేయునవి యని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. కొన్ని పదార్థములు యిష్టిమాంష్యమును కలుగజేయును. ఇవి యన్నియు ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి ఆటంకములే. మితము భుజించుము. కడుపునిండ్ తినవలదు. ఏకు ప్రియమైనవాటిని పర్యాయమునకు సక్షముచొప్పున సంవత్సరములోనొకటి రెండు పర్యాయములు త్యజించుము. నామాన్యాయమును భుజించుము. పాలు, పలములు ఏకాగ్రత చిత్తతకు అనుకూలమైనవి. భిక్షించుటకు మాత్రమే భుజించుము. భుజించుటకు శీలించవలదు. బోషధమునువాడు చట్టుఆహారమునువాడును, ఉల్లాసార్థమైభుజించుట అనర్థకము. ఉప్పున, పంచదారను త్యజించుము. నీ యాహారమునకై చియ్యము, పప్పు, కొబ్బరి, కూరగాయలు, ఫలములు నీటికే భక్షించుము. పురుగాయ: వలదు. పప్పు, పుండు, పచ్చళ్లు చక్కెరలలోనికి కలప ఉప్పువేయమనికాని, పాలలో తిరిగి పంచదార వేయమనికాని అశుభము. కాఫీ, టీలలోకూడ పంచదార తోని వేయమని అశుభము. కాఫీ, టీలను పూర్తిగా త్యజించుట మేలు. నీటిని త్రాగనిచో కొందరకు తానొప్పి వచ్చుటసత్యము. అట్టివారికి ప్రమక్రియముగ డికాషనును తగ్గించుచు, పాలను తాగించుచు కొంతకాలమునకు కాఫీ టీల డికాషనలను పూర్తిగా విడిచిపెట్టుట మంచిది. యంసాహారులు క్రిమక్రమముగ, తుదికు సంపూర్ణముగ మాంసాహారమును వీడుట యత్తము. దీనివలన వారికి యపాగ మేలు కలుగగలదు.

6. దానము:— ప్రతినెల రాబడిలో రూపాయకు కాని మొదలు వారివారి శక్త్యనుసారము అక్షాలు, బేదలు, పావలాలు వరకు బీదలకు దానము చేయవలయును. ఈ నియమమును తప్పకూడదు. దీనివలనత్యాగము, బోధార్యము, ప్రేమ, దయ, కరుణ మొదలగు మంచితత్వము లలవడును. దానమునకు డబ్బు చాలనప్పుడు నీ యక్రమము తగ్గించుకొనుట మంచిది. ఏదో ఒక నిర్ణయము చేసికొని నెలారంభములో దానముకై కొంతడబ్బును ముందుపుకట్టి ఉంచుకొనుము.

7. స్వాధ్యాయము:— అనుదినము ఎద్దియేని మొదలపరిచి గ్రంథము - భగవద్గీత, రామాయణము, భాగవతము, ఉపనిషత్తులు యోగవాసిష్ఠము- అగ్రగంభీర మొదలు ఒక గంటవరకు చదువవలయును. అందు చెప్పబడు యత్నము లక్షణములను నీవు బాగుగా మనముచేసి, నిత్యజీవితములలో ఆచరింప నిశ్చయించుకొనుము; ఆచరించుము. దాని నీడ వడి యత్నమంటారు. సత్యసంకల్పడవు కమ్ము. విష్ణుదాసు పూనామము, ఆదిత్యహృదయము, ఇత్యాదులను నిశ్చలముగా నిత్యము అనుదినము పఠించుచో సీగూత్మకత్త వృద్ధికొనదు.

8. బ్రహ్మచర్యము:— నియంతరిత జీవితమిది, స్వీయమును కాపాడుకొనుట అత్యవసరము. స్వీయమే తేజస్సు, అదియే శక్తి; అదియే ధనము; అదియే జీవసాగము; అదియే కల్పసాము; జ్ఞానసారము. ఈనియమములను బాగుగా పాటించి వివాహాదులకు కూడ అవలంబించు. వారనియమమును గాటించు తీరవలయును. లేనిచో వాని తేజోహీనులు, శక్తిహీనులు, సంకల్పహీనులు, జ్ఞానహీనులు; చలహీనులు, సంపదహీనులు అగుట తధ్యము.

9. కొన్ని ప్రార్థనశ్లోకములను, స్తోత్రములను, ధ్యానశ్లోకములను, కంఠస్థముచేసి, అనుదినము జపతపాదు కాలములందు పఠించుట మంచిది. రాత్రువరకు శీఘ్రముగా ఉన్నత స్థితిని పొందును.

10. సహజము:— ఆరు నెలలు సహజము చేసి తరువాతి వారు వీరగుదు రనేది సామెతలగు. చెడుసహజము చేయవలదు. అటులచేసి చెడులక్షణములే అబ్బుగలవు. పొగాకు, మాంసము, సారాయి మొదలగువానిని సంపూర్ణముగా త్యజించవలయును. దురభ్యాసముల నలవచుకొనక, వాటిని వృద్ధిచేసికొనక సంపూర్ణముగా వదిలపెట్టెనేకొని సదభ్యాసముల నలవరచుకొని వాటిని కంపాదించజేసికొనవలయును. ఇది సత్సాంగత్యము వలననే సాధ్యమగును.

11. ఉపవాసము:— ఏకాదశికాదు ఉపవాసముండును; లేనిచో పాలు, ఫలములను మాత్రమే స్వీకరించుము. ఉపవాసమువలన శరీరము, మనస్సు ఆరోగ్యముగాను, తేలికగాను ఉండును. అనారోగ్యము నుంచుముచుండును.

12. మానము:— అనుదినము అరగంటకాలము మానపవలంబించుము; ఆకాలమున సంజ్ఞలుకాని, ధ్వనికాని చేయవద్దు. వాణ్నియమమునకుమానమే సాధనము.

13. వాణ్నియమము:— సత్యమునే పలుకుము. కొద్దిగా మాట్లాడుము. మధురభాషణము మంచిది. ఇతరులకు పోయి తానామము కలుగజేయు పదములనే ఉపయోగించుము. ఇతరులను శిండించవలదు, దూషించవలదు, నిందించవలదు,

నిరుత్సాహ పరుపవలదు. కిల్లలతోగాని, వాకర్లతోగాని ద్వేషిగా జీవించవలదు, మాట్లాడవలదు.

14. నిరాదంబు జీవితము:— నిరుత్సాహము తగ్గించుకొనుము. సాధారణ ముష్టులకు భరించుము. సుఖిజాయకి మైన, తృప్తికరమైన భిక్షమును గడపుము. లేనిపోని వ్యాకులత, తొందర వలన మానసికము, తామరాకు యంతరి నీడవలె నుండును. సామాన్య జీవితమును గడుపుము, ఉత్తమ సంకల్పము - సేవాదావగుము. ఏదైన సదా సత్యమును పఠించుకొనుము. మక్కువనిని వాకికొడ పండుము.

15. ఆహారము:— “అహింసా పరమో ధర్మః” అను హెచ్చరికను విచరించు. ఇతరులను నీ మనోవాక్కాయ కర్మలచే హింసించవలదు. ఇతరుల హింసాత్మకచర్యములకు హింసను కలుగజేయవలదు. కింకరముల అహింసా ప్రతుడై కమ్ము. పెద్ద, పిన్న, పురుషులతో కోపమును పెంపిజేయము.

16. కాకర్లమీదకాని, ఇతరులమీదకాని ఆధారపడవలదు. స్వకర్తమీదనే ఆధారపడియుండుము. సుగుణములన్నిటిలోను ఇంక ఎవ్వరైన యత్నమునైనను.

17. రాత్రు పరుండబోవునపుడు పగలంతయు— అనగా ఉదయము పడకనుండి లేచిన తరువాత రాత్రు పరుండబోవునపుడు— నీవు చేసిన పనులను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొనుము నిన్ను ఏమి పఠించుకొనుము. జీవితమున నీ జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధిచుండునట్లుగా, నిశ్చలతతో పాఠమునుండుకొన జ్ఞాపకమునీ గుఱుట అవకాశము కలదు.

18. తెల్లకాగితముల పుస్తకము నొకదానిని కట్టి అందు నీవు దినమంతయు చేయు పనులను వ్రాసి, నీవు ఇకముందెన్నడును చేయవలంబునను నిశ్చయించుకొనిన వాటిని, చేయనిశ్చయించుకొనినవాటిని వ్రాసికొనుము.

19. అనుక్షణము మృత్యువు నడవలె నెవెంటనే కలదని జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము. నీ ధర్మములన్నిటిని తప్పక నెరవేర్చుకొనుము. సదాచారము కలవాడవగుము. అనగా పరిపూర్ణజీవనమును గడుపుము. సత్యమును తెలిసికొనుము. అప్పుడు నీవు మృత్యుదేవతను ధైర్యముతోను ఆనందముతోను ఎదిరించగలవు.

20. రాత్రు పరుండబోవునప్పుడును, ఉదయమున పడకనుండి లేచిన తరువాతను నీ యిట్లు దైవమును, నీసద్గుణులను స్మరించుము. ప్రతిదినము ఉదయమున భగవంతుని స్మరించి గంటల కొలది ధ్యానము చేయవచ్చును. అది కడు సులభము. కొంతకాలమునకు అది యలవాటైపోవును. ఎక్షణమున ఏపని చేయుచున్నను ఆ పనిని ఒక్కనిమిషము ఆపి భగవంతుని స్మరింపవలదు.

మానవుని ప్రధానాహారమే నిర్మలవాయువు

నిర్మలవాయువు, పరిశుద్ధజలము ప్రకాశవంతమైన వెలుగు, ఫలాదులు- ఇవి ప్రకృతి మన కొసగిన వరములు. అవి స పూర్ణారోగ్యమునకు సహాయకారులు. బీడవారును చదువురాని పల్లెటూరివారును యీ వరములను కాలదన్నుచున్నారు. పట్టణ వాసులలో ధనార్జనకై వారి ఆరోగ్యభాగ్యమునుకూడ నిర్లక్ష్యము చేయుచున్నారు. విజ్ఞానవంతులు. గాలిలో తిరిగిన జబ్బుచేయునను మందు వైద్యులమతము వాడి. నేడు మానవ సంఘములో అన్ని వర్గములవారికిని ఆరోగ్య విషయకమైన “సత్యజ్ఞానము” సున్నయైనది

డాక్టరు. వి. నాగేశ్వరరావు B. A, N. D., H. M. B.

మనుష్యుని కత్యవసరమైనవి గాలి, నీరు, ఆహారము మొదలైనవి. అందుగాలి అత్యంత ప్రధానమైనది. ఆహారము లేకుండ కొన్ని వారము లుండవచ్చును. జలము లేకుండ కొన్ని దినము లుండవచ్చును. కాని, గాలిలేకుండ కొన్ని నిమిషము లైనను బ్రతుకజాలము. కనుకనే, ఊపిరాడనివాడును, నీటిలో మునిగినవాడునూ వెంటనే మరణించును. ప్రకృతిలో నెల్లెడల కొల్లలుగా వాయువు లభ్యమగు నల్లెర్పరుపబడి యున్నది. మన చుట్టును గాలియే; మనమొక వాయు సముద్రములో నున్నాము.

శరీరములో ననుక్షణము జరుగుచుండు కార్య కలాపములకు, దేహోగ్మలకు పుష్కలముగ నిర్మలవాయువు కావలయును. పరిశుద్ధవాయువు ఊపిరితిత్తులకు, అందును రోగగర్భమైనవాటికి మలామావంటిది; క్షయ నూక్ష్మజీవులకు, ప్రబలవిరోధి; గాలి రోగోపవశసన కారిణి, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములలో ప్రధానమైనది.

రోగుల గడులయందు శుద్ధవాయువు ధారాళముగా ప్రసరించుటకు జనసామాన్యము- అందును స్త్రీలు ఏమాత్రము అంగీకరింపరు. శైత్యము చేయునను భయమే అందులకు ముఖ్యకారణము. చల్లని నిర్మలవాయు సంచారము నాపిన, పరమశక్త్రువు నరికట్టినామని తలచెదరు. రోగుల గడులను వేడిగా నుంపజూచెదరు. ఇట్టి దురభ్యాసములు బాలింతల గడులలోనే ఎక్కువ కాన్పించును. తత్ఫలితముగ మాతా శిశువు లిరువురు రోగగ్రస్థులయ్యెదరు. ప్రపంచములో బలవర్ధకావధము (టూనిక్కు) లనబడు వానిలోకెల్ల చల్లని శుద్ధవాయువు ఉత్కృష్టమైనది. ఇట్టిగాలి యెవ్వరికిని ఆపకారము చేయదు.

శైత్యమవిన ప్రతివారును భయపడెదరు. చల్లనిగాలి శైత్యభారము నేలకలగజేయును? ప్రకృతి సిద్ధమైన చల్లని గాలి యెంతో పరిశుభ్రముగా నుండును. అందలి తేమ చుమ్మును ఆరికట్టి, కొన్ని రకముల దుష్టవాయువులను వడియ

కట్టును. ఇట్టి చల్లని గాలివలన శరీరావయవము అన్నియు సహజ స్థితిలో పనిచేయును; శరీరములోని బహిష్కరణ శక్తి పెంపొంది, అంతకుముందే శరీరము నావరించిన అన్య పదార్థమును ఊపిరితిత్తుల ద్వారా వెలుపలికి నెట్టిచేయును. అన్యపదార్థము చేరుట కేయలవాట్లున్నవో అనే శైత్యమునకు కారణము. అన్యపదార్థము బహిష్కరణకై శరీరము చేయు ప్రయత్నమే శైత్యమన్నమాట! అనగా, దేహము సహజముగ ఆరోగ్యము పొందుటకు ఒక అడుగు ముందునకు వైచిన వన్నమాట! కనుక, శైత్యము అన్ని పరిస్థితుల యందును శుభ చిహ్నము. సురైన చికిత్సా విధానము వలన శైత్యము నిరుపద్రవ్యమైనదే, కాక, శరీరమున కత్యంత లాభదాయకము, శైత్యమొక్కరికి గూడ హానికలిగింపలేదు. కాని, శైత్యోప శమనమునకు చేయు ఔషధ చికిత్సలవలననే న్యాయానియా క్షయ మున్నగు జాడ్యములకు గురియై, చివరకు మరణదేవతకు బలియగుచున్నారు.

ఆహారపదార్థము మ్రుంగబడును. గాలి పీల్చబడును. రెండింటికి తారతమ్య మిదియే. అన్నా శయాహారము రుచిగను శుచిగను యుండుటకు కడు జాగ్రూకులై యుండెదరు. ఊపిరితిత్తుల ఆహార విషయమున గూడ అంతటి జాగ్రత్త అవశ్యము. కక్కిన కూటిని, ఇతరులు యెంగిలి చేసిన పానీయమును, ఉమిసిన నీటిని తిండి ఉపయోగించుకొనుట కెట్టి యోచనయు యియ్యకొనడు.

పరులు విడిచిన గాలి, గుర్వాయువును, మన మొక తూరి పీల్చిన గాలిని మరల మరల పీల్చుట కేమాత్రము అనుమానించము. ఇట్టి ప్రధానాంశము నించుకేనియు యోజింపని వారు వేసవేలు గలరు. రసాయనపదార్థములు, జంతుపదార్థములు మొదలయినవానిచే చెరుపబడిన నీటిలో చేపలు యెక్కువకాలము బ్రతుకజాలవు. అట్లే, చెడుగాలిలో నివసించువారు త్వరలో అనారోగ్యవంతులై అకాలమరణము నొందెదరు.

అసలు శిశువునిని శిశువులలో చేసి జరుగును. శరీరములోని చెడ్డరక్తము దానికి తీర్చుటలోనికి వచ్చును. పిల్లి వపుడు గాలిలోని ప్రాణవాయువు రక్తములోనికిని, రక్తము తెచ్చిన బొగ్గుపులుసుగాలి ప్రాణవాయు రహితము మిగిలిన గాలిలోనికిని తారుమారుగును. పిల్లువు ప్రతి రుచి కుపయోగ పడునది నేలము ప్రాణవాయువు మాత్రమేనని తెల్లనైనది. అట్టి ప్రాణవాయువు చిల్లని నీచిగాలియంతే విపులము నుండును. ఆహారము లేక ఒక్కరు మరణించుచుండే ప్రాణ వాయువు (నిర్మలవాచువు) లేక నేడేలము ఆకాలమరణము వాత బడు చున్నాడు!

రక్తం పుష్కతిని గాలి పిల్లుట తొలగికొనవలెను స్త్రీలు పిల్లలైన సున్నులు భరించెదరు. అందువలన పాపిరి తీర్చుట వైద్యము పనిచేయును. కొందరు పిల్లలైన బాడీల నొకయోగించును. అందుచే దానికి తీర్చుట సంపూర్ణముగ విస్తరింపక కొన్ని భాగములకు సరికైదు కలుగవలెను. పాపిరితీర్చుట కిందభాగములలోని నిభాజకముతోను ప్రహారం) శిశువుని నిశ్చయించి ఒకపు వారందరో యందును అప్పుడు శిశువుతోను మైఖాములకు పనికలుగ వంద నొప్పును. ఆదము శిశువుని నిశ్చయములలోనుప (తరువాతి పైటలో 4 వ పేజీచూడుడు)

అధ్యాత్మికాన ప్రాస సూత్రములు.

(21 వ పేజీ తరువాతి)

వంతుని స్మరించుట అభ్యసించవలెను. ఇది కిడుమనాస్యము. ఎంతకాలమునకోగాని ఈ అధ్యాసము కుదురు. ప్రయత్నించి చూడుము. ఈ సాధనవలన యిష్టము వచ్చునట్లేర్పడును. శరీరమునుండియే యుత్తము లోకానుభవమును, అచందమును పొందు భాగ్యము సిద్ధించును. ఆత్మోదార! ఇది ఆధ్యాత్మికసాధనముల సారము. ఇదే నిన్ను సమ్యక్సాధనమునకు గొంపోవలదు. ఈనియమములన్నియు ఆధ్యాత్మిక శీరంగులు. వీటిని యతః పట్టువలెనను, శైధ్యతోను అభ్యసించవలయును. నిత్య నీమస్సునకును, నీ కర్మమునకును చానుడవు అవగాదునును. ఈ సూత్రములు యోగసాధన మంతటి యొక్క సాధనము. కర్మ, భక్తి, జ్ఞానము, యోగము-ఇవి అన్నియు సంపూర్ణ హృదయచూర్వాకముగ అభ్యసించవలసికి సిద్ధించునట్లు. మానవుని స్థూల, సూక్ష్మ, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిత్వము శీఘ్రము ముగియవచ్చునని, విద్యాభ్యాసమును పెంపొందించుటకును ఇవి తాళముచెవివంటివి. మిత్రుడా, యీ విషయములను నీ యాత్మసాధనల కెల్లరకు అందజేసి హోషకారపారీక్షించువు కమ్ము.

ఒం శాంతి శాంతి శాంతి

సూర్యుడు.

(22-వ పేజీ తరువాతి)

ములలో కాకపోయిన 20 లక్షలకొట్ట సంవత్సరములలోనో లేక అంతకన్న పొచ్చుకాలములోనో, ఎప్పుడో యొకప్పుడు విశాఖన మొందక తప్పదు.

సూర్యుడీతరున క్రమముగా కి.శా.సమునాందుటలో సంకుచిత మగుటలో విశ్రాంత సంకుచిత లనేకములు సంభ

వించును. ఇది సూర్యుని ప్రధానక్షేత్ర తారలలో నొకటిగా గాన్తెలుసుకుని పరిశీలించుచున్నాము. ప్రధానక్షేత్రం చెందిన వ్యక్తియు సంకటించుటలో తమకేగినట్టి స్థాన ప్రస్థానము నొందునని, ఆపరిశీలుటలో ఇది ఆనాయక మగుటచే ఆనాయక స్థానములో వాచకాలము పరిమితమేనని నిలుకక వెంటనే సంకటించుటకు వారి కేవలతామన తారలగా చూపుము నొందునని గాన్తెలుసుకుని పరిశీలించి యున్నాము. ప్రధానక్షేత్రం వారైన సూర్యుడు కేవలవామన తారగా పరిమితము చెందినపుడు ఆయన అంతస్థాపక క్రిమము అతి విస్తారమగుటచే, ఆనాళ్లములోని పరిమాణపు లక్షణము పూర్తిగా కలిగినైపోవును. పరిమాణపుల పూర్తిగా మిగిలిన పక్షమగుటచే ఆనాడు సూర్యగోళములో ద్రవ్యవిశాళమున కనుకూలమైనపరిశీలుట సిద్ధించవు. రెండులమున ఆయన ప్రపంచ ప్రకాశమందితతో సంకటించుటకు పిల్లుడు కాని యాయక ప్రియము 15,000,000,000,000 సంవత్సరములకు అనంతరము గాని సంభవించును. అంతకుముందే అట్లు సంభవించుటకు కూడ పిల్లులేదు.

కాబట్టి, ఎలానాటి శాస్త్ర పరిజ్ఞానమునుబట్టి, భవిష్యత్తునం దేనో యొకనాడు సూర్యగోళము విశాళము నంది తీరవలెను. ఆ మహాప్రళయ మేనాడు జరుగునో కూడ, కొంచె మించు మించులో-శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనియున్నారు. కాని ఆ మహాప్రళయ మానవ మగుటకు చాలకాలము ముందుగనే భూతిలముపై జీవిత శాటకమునకు భరతివాక్యము చెప్పబడును గాన ఆమహాప్రళయమేనిధము సంభవించునో యని మనము వెరవనక్కరలేదు !!

యోగవదని భాగములనుండి ఆగ్రహేంద్రవము తోడును. ఆ చక్రమును గానెత్తెత్తలకు, భాగవతులకు మంట కలగించును. అరిదువలకు అవి మెల్ల మెల్లగా క్షీణించి ప్రారంభించును. ఇట్టి శ్రితి మృత్యువోహా, వేయి, వేయి ము మొదలయినవ్యాసులకు కారణమగుచున్నది. ప్రపంచములోని వర్తమానులలో ఇట్టి క్షాంతి కన్పాదుల మూలమును నూటికి ముప్పది నూడు (20%) సంభవించు చున్నవని నేటి ప్రపంచము విజయము చేయుచున్నట్లు.

కొంత క్షాంతియగుంబంధమైన నిజానము ఇతర వదువు పాటులకన్న యక్ష్మంత ప్రధానమైనది.

వాతకాగ్నియముకే పాపి పీల్చువలయును. అవును గాలిలోని దుశ్శక్తు ముక్కునందలి కెండుకుల వడియ కట్టడ. కోటితో కీర్తియతో గాలియందు ముప్పదియను ఊపిరిత్తులలోనికి పోవును. కేవల క్షాంతియగుచున్నది ప్రభుగను. నెదిమెను నింపి, కోటి కొలిచియు కట్టి నిదురించుచో కోటితో గాలి కీల్చి దుశ్శక్తియను ప్రయము గా సంభవించును. కూర్చున్నచు, నిదురుచు, నడుచు చున్నచు నిదురించు చున్నచు, కలకెన్నెముక నిటారుగా నుండ వలయును. అవును ఊపిరిత్తుల నిండు గాలి కీల్చుట కను వేర్వేరును. ఇట్టి విధానము జ్ఞయవోగుల కెంతో మేలు చేయును.

చక్రముకూడ క్షాంతియనుకమే. చక్రము గాలి నెలు తుడు వ్యాపా తక్కినెంతో నెక్కుడుగ ప్రకాశించును. చక్రము దాహ్య నాదీవండులయై, దాహ్య ప్రపంచము చుండి ప్రకాశించి ప్రతి విషయమును నెడదొడకు కెన్నుపాము లోని నాడికూటుములకు రవాణా చేయుచుండును. అందుకే చక్రమునకు గూడ గాలి అవుగనము. కరకనే కొంచెము ఉక్కునికోనో గాలినికోన అట్లాకెదము. చక్రము చేప లము బహిష్కారతయవమే కాక, క్షాంతియవము కూడ

నెయ్యి, పరియ, ప్రహేళి ద్రింతుము మైయున్నది. చక్రము ముక్కు ప్రాధాన్యమును గమనించుచు, కేసు పాతాల్ల వ్యభేచముల యందు రోగిని నిరోధించునాడ వచనాన్ని వాచించు చున్నది. తరేరము ముట్టుకు కాయల సంచారము కనువగు దుస్తులను భరింపవలయునని అంగిష్ఠ కాయము వేనోళ్ళ చాటుచున్నది.

పరిశుద్ధ వాయువు ముఖ్యావస్థయని ప్రపంచము గ్రహింపవలయును. నిర్మల వాయువు అపారమునకన్న విస్తృతమైనది. విషయమునకు 2000 భువ అంగుళముగా మంచిగాని కావలయును. కడతగమలలోని, యంత్రచాలయించుచు, గాలి గాలిలోను, పాకలాలయించును, నీనును నీలమును యును మొదలు మూలిన వృద్ధిగాని అధికము గనుగల గూడును అపర్యాధియవును పాకకాళి, స్వేచ్ఛెయైనది ప్రకాశించును. కేయిలకకు మలయు పాతనోహయము మూల వలయును.

“వాయువు సుశుద్ధిచేతులకు ప్రాధాన్యమును వాచును. నేలయు, వాయువే సంపన్నమందు, ఎకాగ్రీరకం యు నిలవ నైన నిర్మలవాయువు శ్వేచ్ఛగా నుండిరిని. వాయు నిరోగియై గూడ సంపన్నములకు క్షేమ గమించును”ని చరకార్యుడు చెప్పినాడు.

పృథ్వీతో పృథివీంధుమడి ముదగాని పృథివీ, యములలో నిరు ప్రయత్నమును పృథ్వీలో నిలవ గూడు పురపరిపాలక వర్ణము. నేటి కృత్రిమ శాంతితో నిలవ ము అంగిష్ఠ విధుల సాగించి పోవుచే, అంగిష్ఠామలం తెమ్ముమెరుగుచున్నది. అట్లాన నిరీక్షించు అపారముకను నై పీకాల పోట్లకు నేయుటకన్న, పృథివీములకు వాణా వరణమును పరీక్షించి, నిర్మలవాయు సంచారములకు వలయు సాధనోహయముల సాగించు వేయిగుళుగుల కేరక స్వరము.

పృథ్వీ కార్యాలయ టెక్స్టు- బెజవాడ

1948 నవంబరు నెల జమఖర్చులు

జమ:- వెనకటి నెల నిలువ. 104 14 0.

ప్రకృతి పత్రిక 67-12 0, పుస్తకములు 40 0 0, బాటీల మనాళ్ళు 62-6 0, అధ్యాపకులు 90-0 0, ఇంటి అద్దెలు 6-0-0, అద్యుపని 2757-8 0, వరని 8128-8-0,

ఖర్చులు- ప్రకృతి పత్రిక 2084-10-0, పుస్తకములు 695 8-0, జనరల్ పోస్టల్ 8-14-8, విశలేనియను 0-4 0, పాదరు 8-18 0, భరణములు 80 0 0 కాకర్లు 88-0 0, అద్యుపని 180 0 0, కాకర్లు కొన్నది. 33-2-3, విశలేని కొక్కం 60-18-0, వరని 8128 8 0,

కొలిపాక ఆనానాయకర్లు, మేనేజరు.

ముక్కువెంట నెత్తురు కారుట

కొంతమందికి తలచుగా ముక్కు నెత్తురు నెత్తుంది. ఇంకా కొంతమందికి పండ్ల చిగుళ్ళవెంట నెత్తురు వస్తుంది. రక్త వాహికల ఆవరణ, గోడల్లు దుర్బలముగా నున్నప్పుడే యిట్టి రక్తానివృద్ధి వస్తుంది. దేహములో తెగినంత విటమిన్ 'సి' లేనందువలననే రక్త వాహికలు పాటు వము తగ్గి యుండునున్నది. తగిన సమీక్షితో కూరగాయలకు పండ్లకు తినివారికిని, మూర్య కాంతిలో పచ్చికమీద తిరు కనివారికే యావ్యాధి వస్తుంది. ఉదయమునందు సజీవపచ్చి కిమీదగాని, తడే యిసుకమీదగాని, చల్లని కేలమీదగాని వకున్న సండ్ల, కూరగాయలూ విరివిగాతింపే యాహారం పోతుంది.

ఫిబ్రవరి 1949

వెల 6 అణాలు

సంపాదకులు:

డా. పుచ్చా వేంకటాచలయ్య,
యస్. డి., డి. యమ్.



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు		టీకాలనశేమి: డాక్టర్ల		సంవాహనచికిత్స	
సునిశితవైద్యం	4 8 0	అభిప్రాయము	0 2 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
పౌష్కరభాకరం	2 0 0	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	అరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిప్లవము	0 8 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	అరోగ్యతత్వము	4 0 0	తీర్చిదోషములు	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	సుఖసంసారం	4 8 0	వివిధారసాగరము	0 2 0
జలచికిత్సా గ్రంథములు		ప్రణయలీల	4 0 0	ప్రాణాయామము	1 4 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	రోగ మేల కలుగును	0 14 0	ధౌతి - నౌళి	0 4 0
తొట్టిస్నాననిశ్చయములు	0 4 0	ప్రకృతివైద్యం	0 4 0	ఉపవాస చికిత్సాకాస్త్రం	0 8 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	స్వాభావిక		వివిధవ్యాధులకు	
నేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	చికిత్సానియమములు	0 5 0	చికిత్సా గ్రంథములు	
ఉష్ణసానము	0 6 0	ప్రకృతి చికిత్సా		క్షయరోగము	0 12 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ఉపవ్యాసములు	0 5 0	చలిజ్వరము	0 4 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు		మైక్రిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0	హిస్టేరియా (మార్పు)	0 4 0
ఆహారచికిత్సాకాస్త్రము	4 0 0	బాలనీతి	0 8 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
నిర్విచారభావిజీవనము,		శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	మధుమేహము	0 4 0
కొబ్బరిగుట్ట	1 8 0	అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	కనీనికానిదానము	8 0 0	కలరా	0 2 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	వివిధచికిత్సా గ్రంథములు		మనూషికము	0 8 0
గమరసాహారము,		సుఖప్రసవము	0 1 0	శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	అరోగ్య సూత్రములు	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	నీతిధర్మము	0 4
దురభ్యాస ఖండనలు		పురుటాలు	0 1 0	హరివాసరము	0 6 0
జీవహింస	0 4 0	ప్రాకృత చికిత్సార్థము		మహాయోగము	0 12 0
అనుభవానందము	0 12 0	1. భాగము	1 8 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
మహారోగము	0 8 0	2. భాగము	1 4 0	యొక్తిప్రకాశము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0	3. భాగము	1 8 0	రామతీరస్వామివేదాం	
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0	వ్యోపన్యాసములు	
టీకాల ఖండన	0 1 0	ఎనిమిద	0 14 0	1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
దోషధవైద్య మొకయూహ		ధ్యానచికిత్స	0 8 0	మహర్షి జీవిత కథావృత్తము	
కాస్త్రము	0 4 0	యోగచికిత్స	0 6 0	1, 2 భాగములు ఒక్కొక్కటి	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తల	1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28		
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తల	3 0 0
ఒక్కొక్కటి	పోస్తేజీ ప్యాంకింగు అదనము		

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక.

సంవత్సర చందా 4-8-0.

సంపుటి 31

ఫిబ్రవరి 1949

సంచిక 2

పానీయములు

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యులు

మనము ఆరోగ్యముగా నుండవలయునని మనము యెట్టి పానీయములతోగవలయునో తెలిసికొనుట మంచిది. ద్రవదత్తమయినటువంటి చల్లని నీరు మాత్రమే త్రాగతగినది. మత్తు కలిగించే కల్లు సారాయి మొదలగునవికాని, తాత్కాలికమగు ఉదేకమును కలిగించే కాఫీ, టీ, కొకో మొదలగు కృత్రిమపుద్రవ పదార్థములుగాని త్రాగటానికి యే విధముగాను అర్హమయినవి కావు. మనము తినినవి త్రాగినవి అయిన పదార్థము లన్నియు దేహము నందలి వేరువేరు భాతువులుగా పరిణామము పొందుటకు అవి ముందు ద్రవరూపమును పొందవలసి యున్నవి. ఇంతేకాకుండా దేహములోని మాలిన్యములలో చాలాభాగము ద్రవరూపముగానే మూత్రస్వేద కఫములుగా దేహము నుండి వెడలిపోవును. మలము దేహము నుండి వెడలిపోవుటకు కూడా జలము అవసరమయ్యే ఉన్నది. క్రమంగా నీరు లభిస్తే యే విధంగా చెట్లు వృద్ధిపొందుతవో ఆ విధంగానే మానవులకు, జంతువులకు జలము అవసరమై ఉన్నది. మానవులకు గాని జంతువులకు గాని ఆహారము లేకుండా కొంతకాలము జీవింపగలరు గాని పానీయము లేకుండా యెక్కువ కాలము జీవింపలేరు. మానవ దేహముయొక్క తూక

ములో నూటికి డెబ్బయి యశబ్ద భాగాలు జలమే అయి ఉన్నది. మనము తినే గట్టి పదార్థములలో గాని, పండ్లు కాయకూరలు ఆకు కూరలు మొదలయిన వానియందు గాని జలము ప్రధానముగా ఉంటూనే ఉన్నది. అందువలననే మనము జీవింపగలుగుచున్నాము.

మనము నిద్ర లేచుటతోడనే దుతధావనము చేసి ముందుగా ఒక గ్లాసుడు మంచినీరు త్రాగటం మంచిది. ఆవిధంగానే ప్రతి భోజనము అయిన తర్వాత కొద్దిగా మంచినీరు త్రాగటం అవసరము. రాత్రి పరుండబోయేటప్పుడు కూడా ఒక పంచ ప్లా తెడు మంచినీరు త్రాగి పరుంటయే మంచిది. జ్వర రోగులు అనేక తూరులు కొద్ది కొద్దిగా మంచినీరు త్రాగుటవలన కూడా మేలు కలుగును. ఎన్ని తూరులు త్రాగినను, మంచినీరే త్రాగవలెను గానిమంచుగడ్డ చేర్చినవి గాని రిఫజరేటరులో కృత్రిమంగా చల్లబరిచినవి గాని త్రాగరాదు. తినిన పదార్థములు జీర్ణమగుటకునుజీర్ణ కోశములో శేషించిన మాలిన్యములు వెడలిపోవటానికి కూడా చన్నిరు త్రాగుట అవసరము. చల్లని నీరు త్రాగినపుడుజీర్ణకోశము లోపలి ఆమపు పొర (ఆమత్వచము) చల్లబడుతుంది. అందువలన అది గట్టిపడుతుంది. అంతేకాకుండా అందుండి ఊరవలసిన జాతరాది రసములు

కృమంగా ఊరుతవి. మనము త్రాగిన నీరు రక్తవాహికలో కలసి దేహమునందలి మాలిన్యములను మూత్ర స్వేదాలుగా బహిష్కరించుటకు తోడ్పడుచున్నది. జిగురుగా నున్నట్టి గాని రంగు వాసన చేర్చినట్టి గాని కృత్రిమముగా రుచులు కల్పించినట్టి గాని, జలమునకు యీ శక్తులుండవు. నిర్మల జలమునకు మాత్రమే యీ శక్తులు ఉన్నవి. జంతు సంబంధమైనట్టి గాని శాక సంబంధమైనట్టి గాని మాలిన్యములు చేరిన నీరు దేహమునకు అకారము చేస్తుంది. మంచిను బు నీసాలో పోసి బిరడా పెట్టి యెన్ని దినము లుంచినా అందులో వాసనగాని రంగు గాని రుచిగాని మారదు. ఏ నీటియందు యిట్టి మార్పులు కనపడతనో ఆ నీరు మంచిది కాదని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును.

మనము సోడా అని నాడు ద్రవ పదార్థము నందు బొగ్గు పులుసు గాలి చేరియున్నది. మనము త్రాగే సోడాలోని బొగ్గుపులుసు గాలి మన రక్తములో చేరుతుంది. అందువల్లనే ప్రతిదినము అభ్యాసముగా సోడాగాని సోడావంటి యితర ద్రవములు గాని త్రాగే వారి రక్తము పలుచ పడి పాండురోగము వస్తుంది. అందువల్లనే వారి ముఖములు పాలిపోయి ఉంటవి.

సోడావంటి పానీయము త్రాగే వారి జీర్ణకోశములు కూడా చెడిపోతవి. ఆ పానీయములు అమితముగా చల్ల నవుటవలన జీర్ణకోశము నందలి ఆమపు పొర అమిత ఉద్రేకములను పొందుతుంది. అందువల్ల అందులోనుండి యెక్కువ శ్లేష్మము వస్తుంది. అసంఖ్యాకము లగు శ్లేష్మ వ్యాధులకు యిట్టి అతిశీతల పానీయములు త్రాగుటయే కారణమని అనేకులకు తెలియదు.

అందువలన దాహము కలిగినపు డల్లా ప్రయత్నము చేసి మంచి నీటినే త్రాగవలెను. త్రాగే నీరు యెట్టి సేంద్రియ నిరింద్రియ లోహములు చేరిని నిర్మలోదకముగనే ఉండవలెను. ఉప్పుగా ఉండే నీరు మట్టి సంబంధమయిన యితర మాలిన్యములు చేరి ఉన్న నీరును దేహమునందలి మాలిన్యముల వెలువరింప లేవు సరిగదా కొత్త మాలిన్యములను చేరుస్తవి. అందువల్లనే యిట్టి లోహములు చేరియున్న నీటిని త్రాగే వారి చర్మము వాడిపోయి పెళుసెక్కి పొడిగా ఉంటుంది.

కాఫీ, టీ, కోకో, మొదలగు పానీయములలో పాలు చేరి ఉండును గనుక అవి దేహమునకు బలము చేకూర్చునని అనేకమంది నమ్ముచున్నారు. కాఫీలోని పాలు దేహమునకు బలమునిచ్చు మాట నిజమైనప్పటికీ అంతకన్నా యెక్కువగా అపకారముచేయు కాఫిన్ అను విషము కాఫీలో చేరి ఉన్నది. ఆ విధంగానే తేయాకునందు త్తైయిన్ అనే విషము చేరి ఉన్నది. రెండు విషములలోను మెదడు నాడీ మండలమును ఉద్రేకపరిచే దుర్గుణము లున్నవి. అందువల్లనే వాసివలన తత్కాలములో హృదయముయొక్క స్పందనములు యెక్కువగును ఈ విధంగానే కోకోలో గూడా కొకేయిన్ అను విషమున్నది. అయినప్పటికీ కోకోలో ఉండే విషముకంటె దానిలో ఉండే దేహపోషక ద్రవ్యాలు యెక్కువుగా ఉంటవి. అందువల్లనే కాఫీ, టీలతో చేర్చుటకు అంత అర్హమైనది కాదు. అయినప్పటికీ కోకో కేవలము నిర్దుష్టమైనది కాక పోవుటవలన యేకొద్దిగానో ఉద్రేక స్వభావము దీనిలోను ఉండుటవలనను దీనినికూడా నిషేధ

(తరువాయి 61 వ పేజీ చూడుడు)

భావచిక్రిత్య

దేహము మనస్సు అనే రెండు ఉపాధులు మానవునకు లోకానుభవము చేయుటానికి సహాయపడుతుంటవి. అనగా జీవి ప్రపంచము నందలి శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధములను దేహ వయవములగు శ్రోత్ర తత్త్వ చక్షుర్జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారాను అహంకార మమకారములను రాగ ద్వేషములను అంతఃకరణ ద్వారాను అనుభవము చేస్తూఉంటాడు. లౌకిక విషయాలను యుక్తపరిమితిలో అనుభవము చేసినపుడు అనగా పరిమితిగా ఆనుభవించినపుడు సుఖము శాంతము ఉంటవి. ఆవిధంగానే మానవుడు అహంకార మమకారములకు లోను గాకుండా సమబుద్ధి కలిగి దయా సత్య శౌచాది సద్గుణములను అభ్యాసము చేసుకుంటే దేహమునందు బలా రోగ్యములు శక్తి ఉత్సాహములు తెలివి తేటలు నిండుగా మెండుకుని ఉంటవి.

తాత్కాలికి లోబడి ఆహార విహారాలలో హద్దులు మీరి తిలకూడనివి తినియు, త్రాగ కూడనివి త్రాగియు, టిల్చుకూడనివి టిల్చియు యుక్త కాములందు స్వీకరింపకయు అకాల మందు స్వీకరించియు, అమితముగను, అత్యల్పముగను, స్వీకరించియు స్వీకరింపకయు, ఇట్టి అసంఖ్యాకములగు దోషముల వలన దేహరోగ్యము చెడి, శరీరమందలి రక్తాది ధాతువులలో వైషమ్యములు యేర్పడి తద్వారా మెదడునందలి సమత శాంతులయందు కల్లోలము లేర్పడి కామ కోభాది ఉద్రేకములు దౌర్బల్యములు సంభవించుచున్నవి. అందువలన యహ పరసుఖములను పొందగోరు వారు దేహరోగ్య దాయకములైన సదభ్యాసములను సక్రమాహార విహారములను అభ్యసించవలసి యున్నది.

ఆవిధంగానే ఒకమనిషి మనస్సులో కల్లోలము యేర్పడి మనస్సునందు ఉద్రేకములు పుట్టి

కామకోభాది దేగములు కలిగినపుడు తద్వారా మెదడు నందును, నాడులయందును చురుకు యేర్పడి రసరక్తాది ధాతువులు ఉద్రేకించి దేహమునందలి బలా రోగ్యములు సజలిపోవుచున్నవి. మానసిక ఉద్రేకములవలన కలిగిన వ్యాధులయందు వివేకము కలిగి మానసిక ఉద్రేక కారణములను పరామర్శచేయుబద్వారా మనస్సును శాంతపరచుకుంటేనే దేహరోగ్యము, బలమూ సహజస్థితికే వస్తువి. అందుకు భక్తి వైరాగ్యము వివేకము మొదలైనవి సాధనములు. మానసిక ఉద్రేకములే రోగకారణములు అయిన వారియందు ప్రయోగించబడే జలాదిచికిత్సలకు యివ్వవలసినంత సుగుణములను యివ్వజాలక పోతున్నవి. అందువల్లనే ప్రకృతి చికిత్సకును దివ్యజ్ఞానిగా ఉంటే అతడు రోగిని అంటిపెట్టి కొని ఉండి రోగి మనస్సును కల్లోలపెట్టే కారణములను పరిశీలించి వివేకముతో మారణికోద్రేకములకు హేతువులుగా ఉండే విషయములను విశదపరచి రోగియొక్క మానసికోద్రేకములను పోగొట్టుచున్నాడు.

చిరకాలమునుండియు గురువులు మతబోధకులు ఆచార్యులు పోరోహితులు మొదలగు వారు తమను ఆశ్రయించినచో పాపములను పోగొట్టుటకై శాంతి, దాంతి, శమము, దమము ఉపరతి, తిత్తి భక్తి వైరాగ్యము, సత్యము శాంతి ప్రేమ బౌదార్యము మొదలగు వాని ద్వారా కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము మత్సరము లోనగు దుర్గుణములను పోగొట్టుటకై శృతి స్మృతి పురాణేతిహాసాది మత గ్రంథములను బోధించి సాధింప నెంచిరి.

ఆసవ అతిష్టాది మందులతోను ఆహార విహారాది నియమములతోను, లఘ్వాశన అతితర్పణములు అనగా కొద్దిగా తినిపించుట, ఉపవసంస

చేయుట, ఆన వ్యాయామములతోను, ప్రాణాయామ విశ్రాంతిలతోను, తమ రోగుల రోగములను పోగొట్ట వలెనని నైద్య పండితులు ప్రయత్నించిరి.

ఎవరికి వారు ఒంటికాలి నాట్యమే చేసిరిగాని ఒకరితో ఒకరు పొత్తు కలుపుకొనలేదు. అందువలన ఒక్కొక్క రకపు పండితుడు తన వంతుకు వచ్చిన సగమునే జయించెనుగాని, తక్కిన సగమును ఓడిపోయెను. మతభేదకులవలన సగముమంది బాగుపడిరిగాని తక్కిన సగముమంది చెడిపోయిరి. నైద్య పండితుల వలన కూడా కొంతమంది మేలు పొందిరి. కాని యింకా యెంతోమంది మిగిలి పోయిరి.

దివ్యజ్ఞాన సూర్యుడు ఆకాశమున ఉదయించినాడు. మానవుడు, అతని ఉపాధులను గురించిన పరిశోధనలను దివ్యజ్ఞానులు సాగించిరి. అందువలన మతభేదకుల పరిశ్రమయు, నైద్యుల పరిశ్రమయు యేకాకారము చేయుటకు సాధ్యమయినది.

ఇప్పుడు దివ్యజ్ఞానిగా ఉండే నైద్యపండితుడు తనరోగికి యెన్నిచాళ్లు జలచికిత్స చేయించవలెనో యెట్టి ఆహార నియమములను అవలంబింప చేయవలెనో యెట్టి యోగాసన ప్రాణాయామములను చేయింపవలెనో యెరిగి ఉండుటయేగాక ఎట్టి మానసిక ఉద్దేశ్యాన్ని సమరసపరచవలెనో అతనికి తెలిసి ఉంటుంది. ఏ మానసికోద్దేశము వలన యే జీవద్రవాలు పొంగుతనో యే జీవద్రవాలు పొంగినందువలన యే ప్రాణావయవము దెబ్బతింటుందో ఆతడు యెరిగి ఉండి చికిత్స చేస్తాడు. రెండువిధాలున్న చికిత్సలూ యెరిగి ఉండటంచేత అమితంగా చెడిపోయిన. విషయాలను తప్పితే, అతనికి అపజయమనేదే తటస్థమైదు.

కొన్ని అతిదుర్ఘటమున విషమాలనుకూడా అతడు అతి ప్రయత్నముమీద కుడర్పగలిగి ఉంటాడు. ఇంత దుర్ఘటకార్యములను అతడు కుదుర్ప తలపెట్టుటవలననే అతడు కొన్ని అపజయాలను కూడా పొందినట్లు కనిపిస్తాడు అతనికి నిజముగా అపజయమే లేదు. అతను అపజయమొందినట్లు కనుపించునది, అతను యెరిగిఉండి పొందిన అపజయమే. ఈ అపజయానికి వెనుదీసిన యెడల కొన్ని అయినను దుర్ఘట విషయములను అతడు సాధింపలేకపోవును. అందువల్లనే తప్పించుకో తగిన అపజయాలనుకూడా స్వీకరించి అపజయములను పొందుతూ ఉంటాడు.

మానవునకు గల దేహములను మనస్సును నిర్మలముగా నుంచుకొనుటయే సరిఅయిన ఆరోగ్యమునకు మార్గము.

ఆవిధంగానే దేశములో శాంతి ఉండాలంటే కూడా ప్రజల నిర్మాణశక్తి వృద్ధి చేయవలెను. దానికి తోడుగా ప్రజలయొక్క ఆధ్యాత్మిక శక్తులను గూడా బాగుచేసి తమలోతాము అన్యోన్యముగా ప్రేమించుకుంటూ తోటివారి అభ్యుదయమునందే తమ అభ్యుదయాన్ని చూచుకుంటూ జీవించగలిగిన యెడల దేశములో శాంతి సౌఖ్యాలు వృద్ధిపొందుతవి. ఒక చెంపనభౌతిక వాంఛలను మాత్రమే తృప్తి పరిచే నిర్మాణ సామర్థ్యమును పెంచుకుంటూ దానితో పాటు యెవరికివారు తమ స్వార్థానే చూచుకుంటే దేశములో విషనము దుఃఖము తయారవుతవి. అందువల్లనే లోకాభ్యుదయము కొరకై భౌతిక శాస్త్రములను యెంత పెంచినా పోవండి. అయితే దానికి తోడుగా ప్రజల నైతిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులనుగూడా పెంచండి.

(తరువాతి పైటిలు 3 వ పేజీ లో)

చిల్లర మల్లర

(ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన వివిధ విషయములు యందులో వాస్తవము.)

దంతచూర్ణములు పంజీజిగురులు

ఎన్నో కంపెనీలవారు అనేకరకాల దంత చూర్ణములను తయారుచేసివారు. రకరకాలవేళ్లు పెట్టినారు. మనకు నాయకులుగా వ్రండేవారి పేర్లతో యెన్నో దంతచూర్ణాలు బైట పడినవి. మన దేశములో తయారుచేసిన దంతచూర్ణములే గాక యెన్నో యితర దేశాలనుంచి దిగుమతి అయినవి. చిత్ర విచిత్రాలున్న రంగులు కుచులు వాసనలతో కూడి జిగురుగావుండే పదార్థాలు గొట్టాలలో పెట్టినవి మన దేశానికి దిగుమతి అవుచున్నవి. ఇందులో యేవి మంచివి అని మమ్ములను తరుచుఅడుగుతూ ఉంటారు. వానిలో ఉండే తారతమ్యమవుతే యిట్లాగో చెప్ప వచ్చును. కాని ఒక్కముక్కలో చెప్పవలెనంటే పై పదార్థాలలో యే ఒక్కటికూడా దంతముల ఆరోగ్యానికి ఆవశ్యకమైనవికావు. సరికదా అందులో మరి ఘాటుగాఉండే ద్రవ్యాలు నోటి లోని లాలాజలగ్రంథులను పాడుచేస్తవి. దంతములమీది యెనామిల్నుకూడా హరించివేస్తవి. కుదుళ్లలో ఉండే జిగివిని సడలిస్తవికూడ.

అయితే దంతములు శుద్ధి చేసేటందుకు యేపదార్థాలు వాడాలి అని సహజంగా అడుగుతారు. దేహములో అజీర్ణము మలబద్ధకము లేకుండా ఉంటే దంతాలమీదను నాలుక మీదను పాచిపట్టదు. ఇట్టివారు సాధారణంగా యీ దినాలల్లో అరుదుగానే ఉంటారు. అందువలన దంతములను శుద్ధిచేసేటందుకు యేదైనా ఒక పదార్థము అవుసరమే. సామాన్యంగా ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలు కాల్చిన తర్వాత మిగిలే కచ్చికలు దంతములు శుద్ధిచేసేటందుకు బాగుగా పనికివస్తవి. ఊకకాల్చిన బూడిద

పనికి వస్తుంది. కర్ర కాల్చినా బాగు చూస్తుంది వాడుకొనవచ్చు. లభిస్తే సీసావరకాయ అక్రోటుపెచ్చులుగానికాల్చి మరీ వాడుకొనవచ్చు. చల్లనిచోట యెండించిన నాచింజ కమలా బత్తాయి మొదలగువాని ఆకుల చూర్ణముగాని, యెండిలో యెండించిన పండ్లచెక్కల చూర్ణము గాని మామిడిఆకు చూర్ణముగాని, వంతెన నముకు పనికివస్తుంది. కొంచెము శ్రద్ధ తప్పితే, యీ వస్తువులు తయారు చేసుకొనేందుకు ధన వ్యయమేమీలేదు.

స్వదేశీ విదేశీవర్తకులను భాగ్యవంతులను చేసే అనర్థదాయకమైన పాడులతోగాని జిగురులతోగాని మనకేమీ పనిలేదు.

బెల్లం పంచదార

ఎందువల్లనోగాని ప్రజలకు అనర్థదాయకమైన వస్తువులమీదనే యెక్కువ మోజు గౌరవము ఆదరణ ఉంటున్నది. ఆరోగ్యదాయకమైన వస్తువులమీదనే అనాదరణ యేహ్యభావము నైచ్యము వృద్ధి పొందుతున్నది. పంచదార తయారు చేయటానికి పెద్దపెద్ద ఫ్యాక్టరీలు కావాలి. లక్షలాది ద్రవ్యము యితర దేశపు యంత్రాల కొరకై ఖర్చుపెట్టాలి. ఎంతో మంది ప్రజ్ఞావంతులు, పండితులు, నేర్పరులు ఉంటే కాని పంచదార తయారు కాదు. ఇంత చేస్తే అందులో విటమినులు సేంద్రియ లవణాలు ఉండవు. ఏమీపిప్పిపదార్థముకూడావుండదు. బెల్లములో విటమినులు ఉంటవి. సేంద్రియ లవణాలు కొద్దిగా పిప్పి పదార్థము ఉంటుంది. బెల్లము తయారు చేసేటందుకు పెద్ద నేర్పరులు అక్కర లేదు. టెక్నీషియనులు అక్కర లేదు. 1-0-0 కూడా యంత్ర సామగ్రికొరకు యితర దేశా

లకు పంప సక్కరలేదు. బెల్లముకొరకు వెచ్చించినప్రతి పైసా హిందూదేశములోనే ఉంటుంది. బెల్లము మితముగా తింటే ఆరోగ్యమూ చెడిపోదు. పంచదారకు చెల్లించే మొత్తములో యెంతో భాగము యంత్రాల కొరకై యితర దేశాలకు పోతుంది. ఇంతచేస్తే ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే పంచదార 100 కి 300 రెట్లు ప్రియము. అందువలన సాధ్యమయినప్పడల్లా తెలుపుకు భ్రాంతి పడక పంచదారకు బదులుగా బెల్లము వాడుకొనుటే ప్రజ్ఞావంతుల లక్షణము.

నిద్రలో గురక పెట్టుట

ఎంతో మంది నిద్రపోయేటప్పుడు గురక పెట్టుతూ ఉంటారు. వారితో పాటు నిదించు వారికి నిద్రాభంగమవుతుంది. ఈ బాధను తగ్గించుకునేందుకు ఒకటే ఉపాయముంది. రాత్రి పడుండ బొయ్యెటప్పుడు గురక పెట్టేవారి రెండు ముక్కులలోను ఆలివ్ ఆయిల్ గాని, నువ్వుల నూనెగాని కొద్దిగా వదలవలసినది. పౌన్ టెన్ కల ములో సిరాపోసే గొట్టముతో యీ చమురు ముక్కులో పోయవచ్చును. ఇట్లు పోయటవలన ముక్కులోని శ్లేష్మము యెండి బిగుసుకు పోకుండా ఉండి ముక్కు తెరచికొని ఉంటుంది. అప్పుడు ధ్వనులు పుట్టకుండా ఉంటవి. ముక్కు యెండిపోయి శ్లేష్మము అడ్డుకున్నప్పుడే నోరు తెరచికొని గురక వస్తుంది. ఎప్పుడయితే ముక్కులో చమురు వేస్తామో ముక్కు తెరచుకొంటుంది. నోరు మూసుకుంటుంది. అప్పుడిక గురక రాదు.

పొగాకు

ఇది ప్రాణాపాయ కరమైన పనికి మాలిన వ్యర్థ పదార్థము. అయితే అభ్యాసము చేత మనుష్యులు యీ విషాన్ని ఉపయోగించి కూడా

బ్రతుక గలుగుచున్నారు. అయితే అది వారితో క్రియకులను నశింపు చేయకుండా మానదు. పనికి మాలిన మలాన్ని తినే పందిగాని కుక్కగాని యింకా యే యితర జంతువుగాని పొగాకు చూస్తే అవతలికి పోతివి. పరమ పవిత్రుడయిన మానవుడు మాత్రమే కష్టపడి పొగాకును అలవాటు చేసుకొన్నాడు. దీనివలన అతని జీర్ణక్రియ చెడిపోయింది. హృదయము దుర్బలమైనది. రక్తములో ఉండే అంగారము పెరిగి పోయినది. దృష్ట్యాడి రోగ గ్రస్తమై దృష్టిమాంద్యము వచ్చింది. మెదడు మొద్దు పారింది. అయినను మానవులు పొగాకువాడుకను మానుట లేదు. స్త్రీలు కూడా యీ దురభ్యాసానికి వశులౌతున్నారు.

టానిక్

దేహములో ఆరోగ్యము వృద్ధి అయ్యేటందుకు టానిక్కులు వాడవలసిందని మందు వైద్యులు తరుచు ఆదేశిస్తుంటారు. అయితే ఆ టానిక్కులలోనిజంగా దేహానికి ఆరోగ్యము రాక ఉన్న ఆరోగ్యం కూడా దిగనాసిల్లి పోతుంది. నిజంగా ఆరోగ్యాన్ని యిచ్చేవి పండ్లరసాలు. వీనిలో కావలసినన్ని విటమిను లున్నవి. సేంద్రియలవణము లున్నవి. దేహములోని మురికిని నెట్టివేసే సామర్థ్యమున్నది. దక్షిణాయనము వెళ్లిపోయి ఉత్తరాయనము వస్తున్నది. నారింజ కాయల్లో పులుపు విరిగి తియ్యబడుతున్నది. మంచి నారింజ కాయలు యితర పండ్లకంటే చౌకగా కూడా వుంటవి. వీనికి తోడుగా కమలాఫలాలు ఉసిరికాయలునూ వచ్చే దినాలు. మీ ఆరోగ్యాన్ని యెందుకు వృద్ధిచేసుకోరాదు?

-(*)-

సోవియట్ రష్యలో సనాాయిరోగము

రష్యాదేశమును జూరు ప్రభువులు పాలించు కాలమున సనాయిరోగము చాల యెక్కువగా ఉండేది. 1917 సంవత్సరములో తమారుచేసిన లెక్కల ప్రకారం ప్రతి లక్షమందిలోను 700 మందికి సనాయిరోగము ఉండేది. సంప్రయోగము వలననేగాక జ్వరతోను వచ్చిన సనాయిరోగముతోనూ కొందరు బాధపడేవారు. ముక్కు పెట్టుకుంటేనూ, ఒకరు తినిన కొద్దిలో భాగమును వేరొకరు తింటేనూ, పిల్లలకు పాలిస్తేనూ, మంచినీటి గొట్టములద్వారాగూడా సనాయిరోగము 'అంటుకునేది' అనగా ప్రజలయందు సనాయిరోగప్రచారత అంత యెక్కువగాఉండేది.

రాజ్యము కమ్యూనిస్టుల వశమైన తరువాత 1918, 19 సంవత్సరాలలో మాస్కోలో ఒక ఆరోగ్య ఉపశాఖను నిర్మించి సనాయిరోగమును గురించి పరిశోధనలు జరిపిరి. చికిత్సాలయము (Dispensary) లను నిర్మించి వానిలో సనాయిరోగమునకు ఉచితముగా చికిత్స చేసేవారు. వారికి రోగము యెవరివలన, కలిగినదీ, యెలా కలిగినది శ్రద్ధగా లెక్కలుంచేవారు. ఇంతేగాక కార్మికులకు సమావేశపరిచిఉపన్యాసాలిచ్చేవారు సినిమా చూపించేవారు. గోడలపైపక్కటలలు అంటించేవారు. ప్రజలకు కామశాస్త్రమును బోధించేవారు, స్త్రీ పురుషావయములను, యితర జననేందియములను ఆరోగ్యముగా నుంచుకొను విద్యను ప్రతి యంత్రాలయములోని కార్మికులకు తరగతులుపెట్టి బోధించేవారు. అందువలన వారి నైతిక ప్రవర్తన బాగుపడుటయే గాక సనాయిరోగము రాకుండా కాపాడుకొనుటకును తీరా సనాయిరోగము వచ్చిన తరువాత తొట్టుపడి చేయగూడని పనులుచేసి రోగాన్నిముదరబెట్టుకుండాను జాగ్రత్త పడుటకును ఆ తరగతులలోవారికి బోధించేవారు.

సనాయిరోగము వచ్చినవారికి తమ రోగము నయము చేసుకొనే వాకా మందు పుచ్చుకొనుట కును. సనాయిరోగముతోనే యితరులతో సంగమముచేసి రోగాన్ని వ్యాప్తి చేయకుండాను కట్టుదిట్టముచేసిరి. ఈ శాసనమునుఉల్లంఘించిన వారికి ఆరు మాసములుమొదలు రి సంవత్సరములవరకు నిర్బంధముగు కారాగారశిక్ష విధించుచుండిరి. రోగులుతమతోపాటు తమకుయెవరివలనసనాయిరోగం అంటినదో వారిని తీసికొనివచ్చి పరీక్షించుకొనుటకు ప్రోత్సహించిరి. తమ కుటుంబములో నున్న యెవరికైనను సనాయి వస్తే వారినిగూడ పరీక్ష చేయించుటకు తీసికొని రమ్మని ప్రోత్సహించుచుండిరి.

ఇంతేగాకుండ యింకో పనికూడచేసిరి. దారిద్ర్యమువలన స్త్రీలు తమ దేహమును అవివేకి లోబరుచుట ఒక కారణమని వారు గుర్తించిరి. అందువలన స్త్రీలకు దారిద్ర్యము పోగొట్టుటకై వారికి పనిపాటలను కల్పించిరి. దానితో వారి దారిద్ర్యము పోయి వారి ఆర్థికస్థితి అభివృద్ధి చెందెను. అందువలన యుక్త కాలములోనే అనగా వారు వ్యభిచారమునకు లొంగకమునుపే చిన్నతనములో వివాహమాడుటకు వారికి శక్తియు ధైర్యమును గలిగెను. 1930సంవత్సరము నుండియు నిరుద్యోగ సమస్య వెనుకబట్టినది. స్త్రీలుగూడ పురుషులతోబాటు కర్మాగారములలో జీవితావసరములను సంపాదించుకొన గలిగిరి.

స్త్రీలు వ్యభిచారులుగా నున్న కాలములో సనాయిరోగమునకు నిరోధకమగు పద్ధతులనవలంబించ వలసి వచ్చెడిది. ఎప్పుడైతే స్త్రీల ఆర్థిక స్థితి చక్కబడి యుక్తవయస్సులోనే వివాహమాడ నారంభించి వ్యభిచారము మానిరో అప్పుడిక రోగ నిరోధక విధానములతో పని తగ్గి

పోయింది. కర్మాగారములలోనికి వచ్చే స్త్రీలను సవాయి లేనివానిగాచూచి చేర్చుకొనుచుండిరి. సవాయి రోగమున్నవాని రోగము నయము చేసి చేర్చుకొనుచుండిరి. అందుకూ యిష్టపడని వానిని కర్మాగారములో నుండి వెడలగొట్టుచుండిరి.

. కర్మాగారానికి విస్తరణానికి పూర్వము మాస్కోలో 25. 30 కేలనుండి వ్యభిచారిణు లుండేవారు. లెనిన్ గ్రాడ్ లోనూ యంతే సంఖ్య ఉండేవారు. విస్తరణంతరుము 1930 వ సంవత్సరములో మాస్కోలో వ్యభిచారిణుల సంఖ్య 3000. లెనిన్ గ్రాడ్ 800. ఎప్పుడైతే వ్యభిచారిణుల సంఖ్య యును, దానితోపాటు తెలివిలేకుండా రోగాన్ని

పెంచేవారి సంఖ్యయు తగ్గిపోయిందో దానితో రోగ నిరోధము కొరకై యేర్పరచిన సంస్థలను మూసివేసిరి.

30 ముఖ్య పట్టణాలలో లెక్క తీయగా 1938 సంవత్సరములో ఉన్న సవాయి రోగుల సంఖ్యలో దాదాపు నాలుగవ వంతు రోగులు మాత్రమే 1939లో లెక్కకు వచ్చిరి, వైద్య విద్యార్థులకు చూపించి సవాయిరోగమును గురించిన పాఠమును బోధింప వలెనంటే గూడా మాస్కో పట్టణములో సవాయి రోగులు మచ్చుకుగూడ అరుదుగా దొరకుచున్నారు. (సోవియట్ దేశపు వైద్యాన్ని గురించి అమెరికా ప్రచురించిన దానిని బట్టి)

మాతృధర్మము

నేటి స్త్రీ తనయొక్క ఆరోగ్యము, బలము సాంక్షర్యము యే సీతిలో ఉన్నదో గమనింప వలెను. పుట్టబోయే బిడ్డల భవిష్యత్తు వారి చేతిలో నున్నది. జాతిని ఆరోగ్యవంతముగను, బలవంతముగను, శేతోవంతముగను చేయనూ గలరు. జాతిని నిర్వీర్యముగను, రోగిష్టులుగను, దుర్బలులుగను చేయనూగలరు. తమ బలారోగ్య

ములను గురించి శ్రద్ధ తీసుకున్నారా జాతి బాగుపడుతుంది. ఒకటి రెండు తరములలోని స్త్రీలందరును తమ ఆరోగ్యము బలము మొదలగు వానిని గురించి తగినంత శ్రద్ధ తీసుకున్నారా దౌర్బల్యము, రోగము, ఔణ్యము శాశ్వతముగా అంతరించిపోతుంది. ఇంతమాత్రము స్త్రీలనుండి మనము కోరుటలో విశరీతమేమున్నది.

యోగాసనములు

90 యోగాసనములగురించి స్వయముగా అభ్యసించుటకు పనికివచ్చురీతిని చిత్రిపటలుగలవు. ఏ ఏ ఆసనము అభ్యసించిన ఏ ఏ వ్యాధులు నివారణకాగలవో, ఆరోగ్యవంతులుగనుండుటకు ఏ ఏ ఆవశ్యకమైనవో విపులముగ, సులభముగ బోధపడు శైలిలో రచియింపబడినది. ఆ భాషలో దీనికి సాటివచ్చు గ్రంథము వేరేలేదు. దీనివెల రు 2.00 పోస్టేజీ ప్రత్యేకం. ప్రతులకు త్వరపడుడు.

మన ప్రభుత్వము యొక్క రక్షణము

సహజ జీవనముయొక్క యోగ్యత ప్రభుత్వము విచారించవలెను. ప్రజలు యెట్టి ఆహారము తింటే బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను, ఉత్సాహముగాను, తెలివిగాను ఉంటారో విచారించుటకు ఆరోగ్యశాఖవారికి నియమించవలెను. లేదా పక్షపాతములేని ఒక సంఘమున కావనిని వప్పగింత పెట్టవలెను. ఆ సంఘమునకు చిరకాలము నుండి ఆహారవిషయములను గురించి పని చేయుచున్నవారిని ప్రధానిగా నియమించవలెను.

ఆ సంఘమువారు ప్రకృతి నైద్యవిధానముల నెరిగి యుండవలెను. గర్భధారణమైన దాని ప్రసవించునరకును, ప్రసవించిన దాని శిశు పోషణ పూర్తియగునరకును, తల్లికి యెట్టి యాహారవిహారములు విధితములో వారు అట్టి వానినే నియమించి ఆచరింపజేయవలెను. శిశువులకును, బాల బాలికలకును, యువతీయువకులకును, పెద్దలకును, వృద్ధులకును, కొంత మందికే అనుకోండి- స్వాభావిక జీవనమును అవలంబింప వసతులు కలిపించి, అజమాయిషీ చేస్తూ ఉండవలెను. స్వాభావిక జీవనవిధులు, చికిత్సా పద్ధతులు ప్రభుత్వమునారే ప్రజలకు బోధింపవలెను.

ప్రజలయొక్క ఆరోగ్యము, బలము, తెలివి ఇవే జాతియొక్క శక్తికి అంగములు. వీనిని వదలిపెట్టి చేసే ప్రతిపదీ నేలవిడిచిన సాము వంటిదే. ప్రజలయొక్క శక్తి తల్లిబిడ్డలయొక్క శక్తిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందుకు ప్రధానముగా అవలంబింపవలసినది స్వాభావిక జీవనప్రబోధము, ఆహారశాస్త్ర ప్రచారము.

ఒకవిధముగా చెప్పవలెనంటే మనము తినే ఆహారమే మన దేహముగా మార్పు పొందుతుంది. ఈరోజు మనము తిన్న ఆహారమే మన దేహములో ఉండే యెముకలు, రస రక్తాది

ధాతువులుగా మరళించు పొందుతుంది అందువలననే మన ఆహారము యెలా ఉండవలెనో గూడా ప్రభుత్వమువారు పరిశోధనలు చేసి ప్రజలకు బోధించాలి. పరిశోధనలు పండుల మీద, కుక్కలమీద, యెలుకలమీద చేస్తే చాలదు. కొంతమంది రకరకాల మనుష్యులను చేర్చి శాస్త్రీయమైన ఆహారమును వారికి తినిపించి వారి ఆరోగ్యమును పరిశీలించి శాస్త్రీయమైన ఆహారమేదోతేల్చి ప్రజలకు బోధింపవలసియున్నది.

మనదేహములో 16 ధాతువులున్నవి. మన అజ్ఞానమువల్లగాని, అశ్రద్ధవల్లగాని, లేక మూర్ఖత, ఔదాసీన్యాదులవలనగాని మనము క్రమమైన ఆహారము తినకపోతేమో మనదేహములో ఉండే రక్తము శక్తివంతముగా ఉండదు. రక్తము శక్తివంతముగా ఉండకపోతే బలారోగ్యాలు తగ్గిపోతవి. తెలివితేటలు గూడా సగానికి సగం తగ్గిపోతవి. అందువలన ప్రతివారికి ఆహారశాస్త్రము బోధింపవలసిన బాధ్యత గూడ ప్రభుత్వముమీదనే ఉన్నది. అందువల్ల ననగా ప్రజలకు ఆహారశాస్త్రము యెరుకయున్నయెడల ప్రజల ఆరోగ్యము నూటికి నూరు పాళ్లు శక్తివంతముగా ఉంటుంది. అప్పుడు ఆసుపత్రులమీద, మందులమీద, వైద్యుల మీద పెట్టే ఖర్చు యెంతో కూడివస్తుంది జాతిగూడ శక్తివంతముగా ఉంటుంది.

అమెరికా యుంగ్లండుదేశములలో యీమధ్య యింకొక కొత్త పద్ధతి లేవదీశారు. ప్రతిరోగికి ఉచిత ఔషధ ప్రదానము. ఇది వైద్యులే కనుక్కున్నారు. ఈ పద్ధతులవల్ల ప్రతి వైద్యునికి పని కలుగుతుంది సరేగదా యింకా యెంతోమందికి పని కనబడుతుంది. తయారైన మందులన్నీ అయిపోతవి. ఇంకా యెన్నో కొత్త మందుల

కంపెనీలకు కొత్తయిండ్లు యివ్వవలసివస్తుంది. ఇంతచేసినా ప్రజల ఆరోగ్యము నానాటికి దిగనాసీలుతుంది గాని వృద్ధిపొందదు. ప్రజలకు ఆరోగ్యవిధులను, ఆహారశాస్త్రమును నిరంతరము బోధిస్తూ ఉండి, వారి ఆరోగ్యమును గురించి శ్రద్ధ తీసుకొంటే ప్రజల ఆరోగ్యము నానాటికివృద్ధిపొంది జాతిశక్తి యెక్కువవుతుంది.

ఈ విధముగా ఆరోగ్యమును సంపాదించు కున్నవానికి సర్వశక్తులూ ఉంటవి: బలము ఉత్సాహము ఉంటవి. తెలివితేటలు ఉంటవి. శక్తియుక్తులు ఉంటవి. ఓరిమి, సహనము ఉంటవి. ఔదార్యము, త్యాగము, ఉంటవి. అట్టివారి సంఖ్య పెరిగిన కొలదిని జాతి సుఖప్రదముగా నుంటుంది.

తెల్లబియ్యము, చాయపప్పు, తెల్లచక్కెర, రిఫైన్ చేసిన నిక్కెలు చేర్చిన ఓషధీ నెయ్యి, మధుమాంసములు, సగ్గబియ్యము, మైదాపిండి మొదలగువానిని వికటముగా మిశ్రమము చేసి, మురిగించి, కాల్చి, పేల్చి, మాడ్చి తింటూఉండే నాని ఉదరమే ఒక సారాబట్టి వలె తయారవుతుంది. ఇందుకు తోడు కాఫీ, టీ, కోకోలు, సోడా, లిమినెడ్లు, ఛాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు, బన్ను, కేక్కు మొదలగు దిగుమతి సరుకులు వుచ్చుకుంటూ ఉంటే ఆరోగ్యము యెక్కడనుంచి వస్తుంది?

వీనికితోడు పొగాకు పొడిచేసి పీల్చుటమో కాల్చుటమో నమలటమో చేస్తూఉంటేమాత్రం ఆరోగ్యం యెక్కడనుంచి వస్తుంది?

కనుక ప్రజలకు మంచి నడవడిక అభ్యాస మగుటకు ప్రజా నాయకులెల్లరు యథా శక్తి ప్రభుత్వానికి సహాయపడవలెను. ఇందుకైనను ప్రజానాయకులు నిజమైన ఆరోగ్య నియమము

లను, ఆహారశాస్త్రమును, నేర్చుకొనవలెను. ప్రభుత్వము రోగనివారణ శాస్త్రము బోధించుటకు తోడుగా కొందరికైనను ఆహారశాస్త్రము, ఆరోగ్యశాస్త్రము బోధించి ప్రజలకు తోడుపడి జాతియొక్క అభ్యున్నతికి ప్రయత్నింపవలసి యున్నది.

2 పొగాకు

పొగచుట్టలు, సిగరెట్టులు త్రాగుటవలన ఒక మనిషి తన జీవితములో రు 75000లు భస్మముచేస్తాడని సంయుక్త పరగణాల లెజన్ లేటువు కౌన్సిలర్ అయిన రాంప్రసాదు తాతాగారు వెల్లడించిరి- చిన్నపిల్లలు పొగచుట్ట, సిగరెట్టు మొదలగునవి త్రాగి తమ ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకోకుండా ఆపుటకు అనధికార సభ్యులు ప్రవేశపెట్టిన బిల్లును ప్రతిపాదిస్తూ రాంప్రసాదు తాతాగారు వెల్లడించిన విషయము కేవల సత్యము. ఒక్కొక్కరు యింత డబ్బు పాడుచేయుటయేగాక వారి ఆరోగ్యమెంత చెడిపోవునో మన మూహింపవచ్చును. ఆహార పదార్థములు పెరుగవలసిన యెంతమంచి నేల యీ పాడుపొగాకు పైరుకింద వ్యర్థమై పోతుందో, యెంతమంది అన్నన్నగతి అవుతారో, వారికి యితర దేశములనుండి తెప్పించే బియ్యమూ గోధుముల కొరకై యెంతద్రవ్యము పరదేశాల పాలైపోతుందో మనం లెక్క కట్టితే పొగత్రాగుట అనే దురభ్యాసము మన జాతి అభ్యున్నతికి యెట్టి ఆటంకమగుచున్నదో మనము సులభముగనే గ్రహించవచ్చును.

(***)

ఆరోగ్య మే

మహాభాగ్యము

చలిచేతులు, చలికాళ్లు, వేడితల, వాని కారణము చికిత్స

తల యెప్పుడును చల్లగా నుండవలయును. చేతులు కాళ్ళు వేడిగానుండుట ఆరోగ్యవంతుల సహజలక్షణము. ఇందుకు భిన్నముగ- తల వేడి గను, చేతులు కాళ్ళు చల్లగా నుండేవారిని తరచు మనము చూచుచున్నాము. ఇట్టి రోగ లక్షణములు యెందుకు వచ్చుచున్నవో విచారించుము. వేడిలేకుండా న్యూఫి, న్యూఫిలేకుండా వేడి ఉండదని మనము యిదివరకు తెలిసికొన్నాము. తల వేడిగా యున్నది. అది వేడిగా ఉండుటకు లక్షణమునూ, కాళ్ళు చేతులు చల్లగా ఉండటం కూడా దేహములోని వేడికే గుర్తు. ఏలాగంటే దేహములోని రోగపదార్థమువలన ఏ రోగము వచ్చుచున్నది? ఆ రోగపదార్థము, మొదట ఉదరములో నుండి క్రమముగా ఉదరానికి దూరముగా ఉన్న పాదములు, చేతులలోనికి చేరినది. రోగపదార్థము పొంగినపుడు, అది చిటికిన వ్రేళ్లలోను, పాదములందు, పిక్కలయందు అదివరకే రోగపదార్థము చేరియుండుటవలన, ఆయా భాగములలోనికి చొచ్చుకొని పోవలేదు. అందువలన అక్కడ వేడిమి గలగదు. ఆయా భాగములలో చేరిన రోగపదార్థపు వత్తిడివలన క్రమముగా రక్తాభిసరణము జరుగదు. అందువలన గూడా ఆ భాగములు చల్లగా నుండును. అట్లే చేతులు కూడా చల్లబడును.

కొందరియందు మొట్టమొదట చేతివ్రేళ్లు కాల్చివేళ్ళు మాత్రమే చల్లగానుండి మిగతా భాగము వెచ్చగా ఉంటుంది. కాలము గడచిన కొలదిని మోకాలువరకు కూడా చల్లపడిపోయిన వారు ఉన్నారు. ఇంకా కొందరికి ఒక కాలు చల్లగాఉండి ఒక కాలు వెచ్చగా వుంటుంది. ఇట్టివారు వెచ్చదనము కొరకై ఉన్ని మేజోళ్లు ధరిస్తే అందువలన ఉపశాంతి గలుగుతుంది గాని అదితాత్కాలికమే. ఏమనగాఉన్నిగుడ్డలోవేడి

నిచ్చే గుణములేదు. దేహముయొక్క వేడిని బైటికి పోకుండా కాపాడును గనుక దేహముయొక్క వేడి వానికి పట్టి వెచ్చగానుండును. అందువలన ఆ ఉన్నివస్త్రములు, ఉన్నిగుడ్డలు మనకు వేడి నిచ్చిచల్లు అగపడును. పాదములందు రోగపదార్థము యెక్కువై, రక్తాభిసరణము తిన్నగా జరుగక అప్పుడు ధరించిన ఉన్ని వస్త్రములవలన వేడిమి కలుగదు.

తలసంగతివేరు. తలలో మెదడునకు వచ్చే రక్తము దేహముయొక్క రక్తములోని వంతు ఉంటుంది, గనుక అక్కడ రోగపదార్థముతో నిరంతరము ఘర్షణ జరుగుతూనే ఉంటుంది. అందువల్ల చాలాకాలముదాకా తలలో వేడిమి తగ్గిపోదు, కాని తలలో వేడిమి కూడా కొంత కాలానికి తగ్గిపోయి చల్లబడుతుంది. అట్టి రోగులను నేను చూచితిని. గనుక తలలోయున్న ప్రతీ కార శక్తికూడా కొంత మితియున్నది. తలలోకి చేరిన రోగపదార్థము యెక్కువైనపుడు అందు ప్రతీకారశక్తి తగ్గిపోయి చల్లబడుచున్నది.

ఇట్లు, పాదములు-చేతులు, చల్లగానుండి తల వేడిగానున్న రోగులకు ఆయా ప్రదేశములలో యేమియు చికిత్స చేయక ఉదరముమీద చేసిన చల్లని ఉపశమన స్నానములవలన, రోగ నివారణమగుట మా అనుభవములోని విషయము. వారికి యుక్తమయిన ఆహారము యిచ్చుచుంటిమేని, క్రమముగా తలలోనున్న వేడిమి తగ్గి, చల్లబడుచున్నది. పాదములలోను చేతులలోను చల్లదనము తగ్గి - అవి వేడిమి పొందుచున్నవి. వెయ్యిమంది కిట్లు రోగములు కుదిర్చి యున్నాను. ఇంకనూ కుదర్చగలను. ఇట్టి రోగులకు వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే వారికి మేఘ వాతము రావడానికి వీలున్నది.

ఆపుడపుడు పిల్లలు అన్నం తిననూ అంటారు. అప్పుడు నిజంగా బిడ్డకు ఆకలి ఉండదు అప్పుడే ఆ బిడ్డ అన్నం తినకపోతే మిగతా పిల్లలతో ఆ బిడ్డ అన్నానికి కలిసిరాకపోతుంది. అందువల్ల ఆ బిడ్డకు వేరే ప్రత్యేకముగా అన్నం పెట్టవలసి వస్తుంది. ఆ బిడ్డ కోసమే ప్రత్యేకంగా అన్నము తిన్నంత సేపు కనిపెట్టుకొని ఉండి చెయ్యి మూతి కడిగి కంచంలోంచి నేల శుద్ధిచేయవలసి వస్తుంది. అదరు బిడ్డతో కలిసి తింటే యీ కర్మ కాండ అంతా యే బిడ్డో చేసి వేస్తుంది. ఒక వేళ తల్లి చేసినా మిగతా బిడ్డల పనిలో యీ బిడ్డ పనికూడా కలిసి పోతుంది.

ఇంతేకాకుండా ఒక బిడ్డ యెందుకు అన్నం వద్దు అంటుందో చాలామంది తల్లులకు తెలియదు. ఇదంతా మకురుతనమే అనుకుంటుంది. మిగతా పిల్లలందరూ యీ బిడ్డతోనే అన్నం తిన్నారా? వారి కందరికీ ఆకలి కలిగినప్పుడు యీ బిడ్డకు మాత్రం యెందుకు ఆకలికాలేమా అని సంశయిస్తుంది.

ఆ బిడ్డ యెట్లాగయినా అప్పుడే అన్నం తింటే మంచిదని భావిస్తుంది. ఆ బిడ్డకు అన్నం తింటే యేదైనా చిరుతిండి కొని పెట్టుతానని ఆశ పెట్టుతుంది.

లేదా తినే అన్నంలోనే మరకాస్త నేయ్యి, వెన్నో, పెరుగో వేసి పెడుతుంది. ఈ మాటకెనా ఆ బిడ్డ ఆశపడుతుంది. అప్పుడు అన్నం తినకపోతే నాన్న చేత కొట్టినా నంటుంది. లేదా తానే కర్ర తీసుకొని బెదింపుతుంది. తిట్టుతుంది. కోపపడుతుంది. బిడ్డ మంతా చిన్నదియితే బూదివాడి బిల్లో వేస్తానంటుంది.

అలాగా కాకుంటే బొంగులు చూపిస్తానంటుంది. సిగ్గెము పెట్టదామని అన్నం తినటం

దబ్బున కానియ వంటుంది. ఈ శపథివలతోను, తర్జన భర్జనలతోను నయానో భయానో ఆ బిడ్డ అన్నం మ్రొంగుతుంది. తిన్నగా తినదు. ఏదో మ్రొంగినట్లే మ్రొంగుతుంది. దీనితో ఆ బిడ్డ ఆకలి అయినపుడు అన్నం తినటం మాని ఆకలి అయినా కాకపోయినా వేళపట్టిన అన్నం తినటం మొదలుపెట్టుతుంది. ఏ బిడ్డ అయినా ఈ విధంగా వేళపట్టిన అన్నం తినకపోతే ఆ బిడ్డను 4 గురికి చూపి ఈ బిడ్డ వేళపట్టిన అన్నము తినదు. బిడ్డ తిండికి వేళా పాళా లేదు. సిగ్గుపడి నానా ఆగము (యాగీ) భరింపలేక ఆ బిడ్డ వేళపట్టిన అన్నం తినటం మొదలుపెట్టును. శిశువులకు వచ్చే వ్యాధులలో చాలా వ్యాధులు యీ కారణముచేతనే వస్తవి. బిడ్డకు ఆకలి లేనప్పుడు అన్నం మానటానికి ఒక్క పూటకు అనుమతిస్తే బిడ్డకు వచ్చే వ్యాధులలో అనేక వ్యాధులు కలుగుండా పోతవి.

-(*)-

ఆరోగ్య పథ—మద్యం

ఆరోగ్య విషయాల ఆంధ్ర మాస పత్రిక సంవత్సర చందా మూడు రూపాయలు. మాదిరి ప్రతి కోరినవానికి ఉచితము.

ఆరోగ్యజీవనవిజ్ఞానం, ఆహారవిజ్ఞానం ఆంధ్ర దేశములో వ్యాపింపజేసే ఉత్తమ పత్రిక.

సంపాదకులు : ఆంధ్ర శేషగిరావు బి. ఏ.

ప్రపంచములో వాడుకలో నున్న అన్ని వైద్యాలు చేసియు తమ రోగములు నయము కాకపోగా చిట్టచివరకు ప్రకృతివైద్యము చేయటానికి అనేకులు వస్తారు. అట్లు మనవద్దకువచ్చిన వారిలో యెంతోమందికి రోగమునయమాతుంది. ఇంకా కొంతమందికి రోగము నయము కాదు రోగము నయముకానివారు తరుచుగా యితరులకు ప్రకృతివైద్యము అన్నిరోగాలను కుమర్చజాలదు. ప్రకృతి వైద్యములో కొన్ని రోగాలు మాత్రమే కుదురుతై అని చెప్పతూ ఉంటారు.

అనుభవములో గూడా యెంతోమంది మన వైద్యము జేసియు లాభము పొందక పోవటము మనకుగూడా సంశయాన్ని నిరుత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. అంతమాత్రముచేత మన కెందుకని యీ రోగులకు వైద్యము చేయకుండా మానుకుండామా అను కుందాము. మనము నయము కాదని నిరాశ చేసుకొన్న రోగులకుగూడా దైర్యముచేసి చికిత్స చేస్తే కొంతమందికి నయమాతుంది. ఇట్టిరోగులు కొంతమంది అయినా బ్రదుకుతూ ఉంటారు. కనుక మనము యీ రోగులకు సుతరాం చికిత్స చేయనే చేయము అని వదలి వేయటానికి గూడా వీలులేదు.

అందువల్లనే రోగము నయమాతుందో లేదో సంశయాస్పదముగా నున్నప్పుడు గూడా వైద్యుడు అపనిందకుగూడా సిద్ధమై ఆ రోగులకు గూడా చికిత్స చేస్తున్నాడు. ఇట్టి రోగులకు నయమైతే తనకు గొప్పకీర్తి వస్తుందనే ప్రలోభము చేతగూడా అట్టి రోగులకు చికిత్సచేయటం కద్దు. తనకు ఒక రోగము నయము చేయ సాధ్యము కాదని చెప్పి పంపితే తనగొప్పతనానికి లోటు వస్తుందేమోనని భయముచేతగూడా అట్టి రోగులకు వైద్యము చేస్తారు.

పర్యవసానములో కొందరు రోగులకు నయముకాకపోయేటప్పటికి అవి తన అసమర్థత వలన జరిగినదో రోగియొక్క రోగము అసాధ్యమైనదో తెలియక తికమక పడే ప్రకృతినోద్యులను నేను చూచినాను.

ఏది యెలా ఉన్నను, త్వర రోగములో ఊపిరితిత్తులను శిథిలముచేసి రోగమునయముచేస్తామని ఇంగ్లీషు వైద్యులు చెప్పెదరు. అలా శిథిలముచేసినప్పుడు తత్కాలములో కొందరికి రోగము నయమైనట్లే కనుపడుతుంది. తిరిగి అదే రోగము యింకా తీవ్రరూపములో ప్రత్యక్షమౌతుంది. అప్పుడు యింకా యేవోయేవో వైద్యాలు చేస్తారు. అప్పుడు విరేచనాలు పుట్టినతరువాతవైపుట్టకమున్నుందోవైద్యునిదగ్గరకుతీసుకొనివస్తారు. అప్పుడుసాధారణముగా రోగము నయముకాదు.

స్త్రీలకు కాన్సరు అనగా అంతర్భాగము వస్తుంది. దానికి యెన్నో వైద్యాలు చేసి చేసి చిట్టచివరకు రేడియం వైద్యముగూడా చేయించి మనదగ్గరకు తీసుకొనివస్తారు. ఆ స్థితిలో సామాన్యముగా నయముకాదు సరిగదా తాత్కాలికోపశాంతిగూడా కలుగదు.

సవాయిరోగాలలో గంధకము, పాదరసము, పాపాణము, సోపీరము మొదలగు ఉపద్రవకరములైన విషములేగాక పెన్సిలిన్ మొదలయిన కొత్తమందులను వాడిన తరువాత రోగము అన్నివిధములూ అణగతొక్కబడి చీముదేహములోపలి అవయవములను పీషించుచున్నప్పుడు గూడా ప్రకృతి వైద్యము తరుచు అపజయమును పొందుట చూస్తున్నాము, ఈ తరుణములలోప్రకృతివైద్యము మాత్రముయేమి చేస్తుంది? తరుచుతాత్కాలికోపశాంతిమాత్రము కలుగుతుంది. కొంతమందికితాత్కాలికోపశాంతి

గూడా కలుగదు. అందువలన ప్రకృతి వైద్యము యొక్క సామర్థ్యమును గురించియే సంశయము కలుగుతుంది.

ఇట్టి రోగములయందు మొట్టమొదటనే ప్రకృతి వైద్యము ఆరంభించియున్న యెడల తేలికగను, నిశ్చయముగను రోగనివారణమయ్యేది. కనుకనే అన్నిరోగములయందు యితర చికిత్సలు చేయకమునుపే ప్రకృతి వైద్యము ఆరంభించే యెడలయెంతో నిశ్చయముగాను సులభముగను రోగనివారణ మవుతుందనే సంగతి రోగులు యెంత త్వరగా తెలుసుకుంటే అంత మంచిది.

ఇదివరకు యెంతోమందికి ప్రకృతి వైద్య

—)--

డా. లా
డె

కారుమూరి వెంకట సుబ్బారావు

ఈకృత్రిమపు నేతిలో సహజమగు విటమినులు ఉండవు. విటమినులకై మరియొక ప్రక్రియజేయుదురు. అది ఎటులనగా విటమినులు యెక్కువగా నుండగల. కాడ్, షార్క్, హాలిబట్ చేపల కాలేయముల నుండి తీసిన నూనెలయందు రాబడిన విటమినులను కాన్సన్ ప్రెస్సెడ్ ఫారములో దీనిని కలిపెదరు. ఈకృత్రిమ క్రొవ్వును మన దేశములో 1937-వ సంవత్సరములో 26000 టన్నులు తయారు గావింపబడెను. 1945 లో అనగా ఏడు సంవత్సరములలో ఐదు రెట్లకు పైగా అధికము గాజొచ్చెను. ఇందులో నూటికి నలుభైవంతులు క్రొవ్వుసదార్థములు కలియును. ఈఆహారము విలువనుగురించి యుత్పత్తిదారుల అభిప్రాయము మరియొక విధముగాను, ఆహారశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము మరియొక విధముగాను ఉన్నది. దుంపనేయి అను వనస్పతి అనడు కృత్రిమనేయి మన భారతదేశము నందు

మునందు మంచి విశ్వాసమేర్పడి యున్నది. వారు యిదివరకే మందుల వాడుకను మానియున్నారు. అట్టివారు మొట్టమొదటనే ప్రకృతి వైద్యము ఆరంభిస్తారు. వారికి త్వరగాను నిశ్చయముగను రోగనివారణమగుచున్నది. తరువాతగూడావారు ఆరోగ్యనియమములనే అవలంబించి శాశ్వతముగా ఆరోగ్యవంతులుగనే ఉండి పూర్ణాయుధ్యాయ లాభమును అనుభవించు చున్నారు. ఎప్పుడైనా తప్పదారి యేదైనా రోగము వచ్చినాగూడా వారు ప్రకృతి వైద్యముతోనే తమరోగములను నివారణ చేసుకుంటున్నారు. మీరుగూడా యిట్టి లాభమును యేల పొందరాదు ?

చౌకగా, విరివిగా దొరుకును. నూనెలతోయంత సహాయమున ఉత్పత్తి చేయబడుచున్నవి. సాధారణముగా వేరుశనగ, ప్రత్తిగింజల నూనెను పెద్దమొత్తములో యంత్రసహాయమున కాచి వడపోయుదురు. ఇలాచేయుటవలన, మామూలుగా నూనెలకుగల రంగు రుచి వాసన పోవును. తరువాత హైడ్రోజనేషన్ అనే రసాయనము మూలమున యీ నూనెను గడ్డకట్టింతురు. ఇటుల పేరుకొనిన నూనెయే గనస్పతి డాల్డా, దుంపనేయి అందురు. ఇది చూచుంటుకు నేయి వలెయిండి సహజమైన నేతిలోయు డుసువాసన, రుచి, కమ్మదనము మాత్రము యుండదు. హైడ్రోజనేషన్ అనే పైరసాయనక్రియయందు నూనెలను గట్టిపరుచుటకు నికిల్ లోహమును హాయముగా సుపయోగింతురు. కూనూరున న్యూట్రీషను రీసెర్చియిన్ స్టిట్యూట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్. వి. యస్. పట్నర్క్ గారు గతసంవత్స

రము న జ రి గి న యిం డి యన్ సైచ్చు
కాంక్ష సు " లో మా డ్డ ము
డాల్దానుగురించి పరిశోధనలు కుండేల్చి, ఎలు
కలు మొదలగు జంతువులుపై చాలా చెడుఫలి
తములుకనపరిచెననియూ వాటినుర్మావయవము
లపెరుగుదల పూర్తిగాతగ్గివానియందలిసంతానో
త్పత్తి శక్తి క్షీణించినట్లు వారు చెప్పించున్నా
రు. మరియొక ఆహారకేంద్ర పరిశోధనాలయము
నుండి కనుగొని విషయ మేమన డాల్దాలో
పెంచినఎలుకలందునకొంచెముచెడులక్షణములేర్ప
డినవాని సంతతియందు మాత్రము అనేక చెడు
లక్షణములు ఉన్నట్లు గ్రహించగలిగిరి. మన
భారతదేశము నందు వివిధప్రాంతములలో ప్రజ
లు అనేక రకముల నూనెలను వారి ఆహారము
లందుఉపయోగించెదరు. ఈనూనెలు అన్నిటిలో
నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, వేరుశనగనూనెలు
ముఖ్యమైనవి. ఆయుర్వేద గ్రంథములయందు
యీనూనెలు అన్నియు ఒకవిధములైన గుణ
ములు కలిగియుండవు. కొవ్వు పదార్థములు
వేరుశనగయందు 40. 15/ కొబ్బరిలో 41. 60/
నువ్వులనూనెలో 43. 26/ బాదం నూనెలో
53. 92/ గలవు, బాదంనూనె శరీరమునకు
మెదడునకు, మలవర్ధకము గలది వేరుశనగనూనె
యందు బుద్ధిమాంద్యము కలుగజేయు లక్షణము
న్నది. వైవిషయములయందు పోల్చిచూచినచో
వేరుశనగనూనెకంటె కొబ్బరి, నువ్వుల నూనెలు
చాలామంచివి. వెట్టుబడిదారులు యింతకంటె
లాభముగలది, తేలికయైన వ్యాపారము లేదు.
బజారులో పౌను 0.7-0 లకు దొరకునూనె
స్వల్పముగల రసాయన వస్తువులు చేర్చినలుపు,
యెరుపు, తెలుపు రంగులు చేర్చి అందముగల
డబ్బాలలో వేసి పౌను 1.2-0 లకు విక్రియించు

చున్నారు. భారతదేశమున గృహపరిశ్రమలలో
నేయి పరిశ్రమముఖ్యమైనది. ప్రతి సంవత్సరము
మన దేశమునుండి ముప్పది లక్షల మణుగులు
నేయి ఉత్పత్తి చేయబడుచున్నది. దీనివలన
మనూరు 100 కోట్లు రూపాయలు డాల్దావంటి
పరిశ్రమలకు మన దేశమున ప్రోత్సాహపరచు
నెడల మన నేతిపరిశ్రమమునకు గొడ్డలిదెబ్బ
యనవలయును. కరకులతో నిండిన భారత దేశ
మునందు నేతిపరిశ్రమవంటి అతి ప్రాచీన గృహ
పరిశ్రమలు అడుగంటుట భారతాననికి శ్రేయస్సు
కాదని బాపూజీ గోసంరక్షణమును గురించి తన
అభిప్రాయము అని వెల్లడించెను. యిటీవల
భారతప్రభుత్వము యీ కృత్రిమనేయి ఉత్పత్తి
పూర్తిగా ఆపుదలచేయతలంచినట్లు కేంద్ర
ప్రభుత్వ ఆహార శాఖా మంత్రిగారైన శ్రీ జయ
రామ్ దాస్ దాలత్ రామ్ చెప్పినట్లు వార్తాపత్రి
కలు ప్రకటించినవి. ఆహార మంత్రివర్గమువారు
వనస్పతి రిసెర్చి ప్లానింగు కమిటీని సమకూర్చి
డాల్దా ఆహారవిలువను గురించి పరిశోధనలను.
కూనూరు, కలకత్తాపట్టణముల యందు జరిపించు
చున్నారు. ఏది ఎట్లున్ననూ మన భారతజాతీయ
ప్రభుత్వము యిట్టి ముఖ్యవిషయములను గురించి
శ్రద్ధవహించి ప్రజల ఆరోగ్యముకొరకు కృత్రిమ
నేతిని వాడకుందురు గాక యని కోరుచున్నాను.

—(*)—

భ య ప డ కు డు

సమస్తవ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు
"ప్రకృతివైద్య" మను గ్రంథము రు 0-8-0 పోస్టు
బిళ్ళలు లేక మనియార్డరు ద్వారాగాని పంపినవారికి
పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము, మునులతోట,
రేపల్లెపోస్టు, గుంటూరుజిల్లా

గామ సౌభాగ్యం

ఆరోగ్యం ముందు తర్వాత భాగ్యభోగాలు, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దంపుడుబియ్యం ఉపయోగించును. మరబియ్యంలో పుష్టి సరకు లేకపోగా వంటికి అపకారం జబ్బు కలుగుతుంది. తెల్లని మరబియ్యం నాజూకుగా భవమెడుతున్నది. దంపుడు బియ్యం తెల్లగా నుండకపోయినా విటమిన్ 'బి' పదార్థము అందులో నున్నది. సంజవ్యాధిని దగ్గరకు రానీయదు.

మలబద్ధకంగావుండి మాత్రలు విరేచనాల మందులు వాడుతుంటే క్రమక్రమముగా జబ్బు సంయంకాకపోగా విషమిస్తుంది, మరబియ్యం, విసిరిన గోధుమపిండి వాడితే నర్దుకుంటుంది.

ఊరక తిని గింజపారవేసేవాడు తెలియనివాడంటాం. మరబియ్యము తింటూ తెలియకుండానే ఆపని చేస్తూ ఉన్నారు. బియ్యంలో పుష్టికరమైన పదార్థం పైపొరల్లోను నూగులోను ఉంటుంది. ఈ రెండు మరబియ్యంలో తెగిపోతున్నది, బియ్యము తెలనచేయకపోతే నష్టమే లేదు. ఒక సారి మరపడితే నూటికి 55 పాళ్ళు సారం పోతున్నది. రెండుసార్లుపడితే 76 పాళ్ళు సారం పోతున్నది. మూడుసార్లుపడితే 82.5 పాళ్ళు నష్టమౌతున్నది. ఈచివరి రకమే ఇప్పుడు బజారులో దొరుకుచున్నది. ఖర్చుపెట్టేసాముకు తగ్గసరుకు కావాలంటే దంపుడుబియ్యం కొనుక్కోవాలి, బజారులో నెయ్యి కల్తీగాఉంటుంది. చేప కొల్పోవో జంతువుల కొవ్వో కలుపుతారు. లేదా చెట్టునూనె శుభ్రముచేసి నేతిలో కలుపుతున్నారు.

స్వదేశీసబ్బులనీ బజారులో అమ్మేది చాలవరకు విదేశాలనుంచి దిగుమతిచేసిన కాపికు సోడాతో తయారు అవుతున్నది. అచ్చంగా

స్వదేశీ సోపు, కావలెనంటే గానుగ నూనెతోను చౌడుతోను తయారుచేసిన సబ్బు కొనాలి. ఇది కటిరరపరిశ్రమగా ఉంది. ఇందులో క్రొవ్వు కలవదు. నాటుసరకుతోనే తయారుయింది. మంచి నురుగు వస్తుంది. బట్టలు మల్లెపూలలాగా ఉండును.

గామాల్లో చౌడుతోనేబట్టలుతకవేయటం, కమ్ములు పిండటం చేస్తూవుంటారు. చౌడుతో మంచి సబ్బులు తయారు చేయవచ్చని తేలింది.

వ్రాతకు చేతిలో తయారుచేసిన కాగితాలే వాడాలి. ఉత్తరాలకు, పుస్తకాలకు, కార్డులకు కవర్లకు పనికివచ్చే కాగితం అనేక రకాల అనేక రంగుల్లో తయారు అవుతున్నది.

పల్లెటూళ్ళలో చచ్చిన గొడ్డతోలు పదును చేసి ఎంతో నేర్పుతో పల్లెటూళ్ళలోనే తోళ్ళు తయారు చేస్తున్నారు. చెప్పలకు పెట్టెలకు, సంచులకు తగినమాదిర్లు తయారు అవుతున్నవి. పశుహింసకూడదనేవారు యివే వాడాలి. మామూలుగా దొరికే తోలుసరుకు అంతా పశువుల్ని వధించి వలిస్తే వచ్చింది. హరిజనసేవాసక్తి వుంటే పల్లెటూళ్ళలో హింసలే కుండవాళ్ళు తయారుచేసే చెప్పలు తొడుగుదురు,

స్వాక్ష్మరీలలో మరలవల్ల తయారయ్యే సరకులు కొంటూవుంటాం. ఈవిధంగా సంపన్నులైన స్వంతదార్లకు లాభంచేస్తున్నాము. పేదరికంలోనున్న చేతిపనివాళ్ళని పస్తు పెడుతున్నాము.

ఇవన్నీ సొంతంగా ఎలాతయారుచేసుకోటం.

అఖిలభారత గామోద్యోగ సంఘంవారుగాంధీజీ అధ్యక్షతన ఈ విషయాలన్నీ శోధించి పుస్తకాలు ప్రచురించారు. మగవ్యాడి, వార్ధా అని వ్రాస్తే సంగతులు తెలుస్తవి.



ఒక పాత్రలో సగం నీరు పోసి, సలసల కాగనిచ్చి, వ్రాణానికి అనీటి ఆవిరి పట్టినాకూడా ఆబాధ ఉపశమిస్తుంది. ఈ పక్రియలన్నియు వ్రాణాన్ని పక్షము చేయడానికి సహాయపడును. వ్రాణము పెరుగవలసినంతవెగి ముక్కు మొగం యేర్పడక పక్కానికిరాక బాధలు తగ్గకుండా ఉంటే అప్పుడు ఈ క్రింది పక్రియలు చేయవలెను. తీపుగల వ్రాణమునకు మంటలు, పోట్లు ఉన్న వ్రాణానికి నిమ్మరసాన్ని ఒక కేదము న్నది. తీపుగల వ్రాణానికి చేసే ఉష్ణోపచారాలేవి కూడా మంటలు, పోట్లు ఉన్న వ్రాణానికి పనికిరావు. ఆ పక్రియలు చేస్తే తత్కాలములో కూడా బాధలు పడమింపక యెక్కువపుతవి.

తీపుగల వ్రాణానికే యీక్రింది చికిత్సలు పనికివస్తవి. బియ్యపుపిండిగాని, యవపిండిగాని, బంగాళాదుంపగాని మెత్తగా ఉడుకనిచ్చి అందులో కొంచెము నూనెగూడావేసి భరింప గలిగినంత వేడిగా ఉండగానే వ్రాణముమీదవేసి వైన ఆకువేసి కట్టు కట్టవలెను. దీనివలన తాత్కాలికముగా బాధ తగ్గుతుంది. వ్రాణముకూడా త్వరగానే పక్షముఅవుతుంది. ప్రతివ్రాణానికి ప్రతిరోగి వై చెప్పిన ప్రక్రియలన్నీ చేసుకొన నక్కరలేదు. ఒక్కొక్కచోట ఒక్కొక్క కాలములో ఒక్కొక్క ప్రక్రియ చేసుకోవడానికి వీలుగా ఉంటుంది. అందువల్లనే యిన్ని ప్రక్రియలు చెప్పినాను. సామాన్యముగా వచ్చే సెగగడ్డలకు - గుల్లసున్నము, వెన్నపూస రంగరించి వేస్తేనే క్రమముగా పక్షమై చీము కాదిపోయి పుండు మానుతుంది. మధుమేహములోకాని, సవాయిరోగం తరువాతకాని, పాండురోగములోగాని వచ్చేవ్రాణాలే చాలా కష్టముమీద సాధ్యపడతవి.

శీతవ్రాణము:— శీతవ్రాణములో బాగా వేడి తగ్గి ఉంటుంది. గసక బాధలుకూడా యెక్కువగా ఉండవు. గసక యీవ్రాణాలను గురించి యేరోగి సామాన్యముగా సరి అయిన జాగ్రత్త తీసుకోడు. అందువల్లనే వ్రాణము యెన్నో శ్లకోగాని పక్షముకాదు. పక్షమైనను, త్వరగా పగలదు, పగలినా తొందరగా నయముకాదు. ఒక్కొక్కపుడు పాగ్రాణాపాయముకూడా సంభవిస్తుంది. అందువల్లనే ఉష్ణ వ్రాణాలకంటే శీతవ్రాణాలే యెక్కువ ప్రమాదకరమైనవి. వీటిని గురించే గట్టిశ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఉష్ణవ్రాణాలు ఒక్కొక్కప్పుడు చికిత్స చెయ్యకపోయినా నయమవుతవి. కాని శీత వ్రాణాలు యెంతో శ్రద్ధతీసుకొని జాగ్రత్తగా చికిత్స జరుపుతేనే నయమవుతవి. సవాయి, మధుమేహము, పాండువ మొదలగు వ్యాధులవలనను వానికి వాడిన రస విష పాషాణ సావీరాది చెడుమందుల వలనను దేహములోని ధాతుక

యెంతో తగ్గి ఉంటేనే శీతవ్రాణము వస్తుంది. కనుక శీతవ్రాణానికి చికిత్స చేసేటప్పుడు రోగికి సహజపవాసాలు పెట్టరాదు. సరిగదా పండ్లుకూడా ధారాళముగాను తరుచుగాను పెట్టి రోగియొక్క శక్తి ఉష్ణోపచారం చూచుకొంటూ ఉండవలెను. రోగికి ఆకిలి యెంతవ్రాణమైనా నిలిచిఉంటే దొన్న రొట్టెలంటి నిరుప ద్రవమైన పద్యముకూడా యిచ్చా ఉండవచ్చును. దేహములో కొత్తమాత్స్యము చేరకుండా యెప్పు టేకప్పుడు కనిపెట్టి ఉండవలెను. ఎప్పుడేకప్పుడు విరేచనము సాఫీగా అవుతున్నతో లేదో చూస్తూఉండవలసింది. యెప్పుడు విరేచనము సాఫీగా కాకపోతే అప్పుడు నులివెచ్చని నీటితోనో, చన్నీటితోనో యెనిమిదవేసి మహాగట్టిని నైనను పలబద్ధకము లేకుండుటకుగాను పండ్లను విరివిగా పెట్టవలెను. అందుకంతోడుగా సచ్చికిగాని, వండిగాని, కొన్ని కూరగాయలను కూడా పెట్టవలెను. వ్రాణప్రదేతమున యెప్పుడేకప్పుడు శీతోపచారము, ఉష్ణోపచారము ఒకటి పెంట మరొకటి యీ విధముగాచేసి వైతస్యమున కలిగించి వ్రాణము తొందరగా పక్షమగుటకు సహాయపడవలెను.

వ్రాణములన్నిటియందును కూనేగారు చెప్పిన లింగ స్నానములును నీటిఆవిరియు బాగుగా పనిచేయును. రోగముల వలనను, రోగములకు వాడిన మందులవలనను మిక్కిలి దుర్బలమైనట్టి వాడికిని త్వరత్వరగాను అసంఖ్యాకముగాను వచ్చిన కాన్ములవలన దుర్బలమైన స్త్రీలకును నీటి ఆవిరివలన యింకను దుర్బలము యెక్కువ కావచ్చును. అందువలన అట్టి వారికి నీటి ఆవిరి పట్టక పొత్తికడుపుకు వేడినీటి రబ్బరుతిత్తి కాపువేసిగాని, చేతులు, పాదములు వేడినీటిలో నుంచిగాని చర్మమునందలి మెత్తదనమును వృద్ధిచేయవలెను. ఉదయం 8 గంటలలోపుగాని, శీతకాలమునందయిన 9 గంటలలోపుగాని, సాయంకాలమునందు 4 గంటల తర్వాతగాని, వేసవి కాలమునం దయిన యెడల 5 గంటల తర్వాతగాని రోగిని యెండలో పరుండబెట్టుటవలనకూడా దేహమునందలి శక్తులు ఉజ్జీవనము పొందును.

సున్నితీ చేయించుకొనుటవలన లింగాగ్ని చర్మము పోయిన పురుషులకాని అదివరకేనాడీవ్యాధులచే బాధపడుచున్న వారుకాని కటిన్నానములు చేసిన మేలకలుగుతుంది.

వ్రాణము పక్షము కాకుండా ఉన్నంతవరకూ గట్టిగా ఉన్న వ్రాణము మంటలు, పోట్లు తీపులుగా ఉన్న వ్రాణము పక్షము కావటములతోనే మంటలు, నొప్పి, పోట్లు మొదలగు బాధలు కొంచెము తగ్గుతవి. వ్రాణము కమలినట్లు ఉంటుంది. పోటులమంటలు కొంచెము తగ్గి వ్రాణములోపల దురద పుట్టుతుంది. మొనలేలిన వ్రాణము చతికిల పడు

తుంది. చర్మము పగులుతుంది. చీము కారుతుంది. వృణము మీద వత్తితే మెత్తగా తగులుతుంది. ఈ కాలములోనే అన్నముమీద ఉండే అయిష్టము పోయి ఆహారము తిండానునే కొంచెక కలుగుతుంది.

ఈ విధముగా పక్షమయిన వ్రణమువలన యెట్టిఅపాయాలూ లేకుండా దేహమునందలి మజ్జా చీముగా వెడలి పోయి దేహానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది.

ఈ విధముగా కారుండా పక్షముకాని వృణాన్ని శస్త్రముచేసినయెడల వృణము మురుగెత్తి వ్రణసంబంధము వదిలని నీరలద్వారా ఆమురికి, రక్తవాహికలలో చేరి ప్రాణాపాయము కలుగుతుంది. అందువల్లనే ఆయుర్వేదము.

శ్లో॥ యశ్చింత్యాం మజ్జానాన్యోవా పక్షి ముపేక్షతే॥
శ్వపచావివ పశ్వవ్యాతావనిశ్చితకారితౌ ॥

పక్షముగాని వ్రణమును ఆకాలమున చేసెంచువాడును, పక్షమైనను వ్రణమును ఉపేక్షించు వాడును యిద్దరును, బ్రదికియున్న జంతువులను చంపునట్టివానితో తుల్యులు. పక్షాపక్షములగు వ్రణములను గుర్తెఱుంగువాడే సరియైన వైద్యుడని తక్కువలవారు దొంగవైద్యులనియు ఆయుర్వేదము నిర్ణయించుచున్నది.

కాని, విధివిధానమున వృణమును పక్షమునకు తెచ్చి చీమును వెలువరించి దేహమునకు ఆరోగ్య మొదలెరిపవలెనే గాని, అతిపడి దుష్ప్రకృతిపడిగాని, అజ్ఞానముచేతగాని, ఆకాలములో అపక్షమునకు వృణమును చేసించిన ప్రాణాపాయము సంభవింపవచ్చును.

మానుట:— పక్షమును వ్రణము సామాన్యముగా మనప్రయత్నము లేకుండానే పగిలి చీము కారుతుంది. క్రమక్రమముగా వ్రణములో ఉండే చీమంతా కారిపోయిన తరువాతి పుండు యెర్రపడుతుంది. కాని కొంతమందికి అనగా ధాతుశక్తి లోపించి యున్నవారికి వ్రణములోని చీము కొంత వరకు కారి అంతట యెడకట్టుతుంది. అప్పుడు చూస్తూ ఊహిస్తారు. అపక్షమయిన వ్రణానికి యే విధముగా నీ ఆవిరి, పిండికట్లు మొదలైనవానిచే పక్షము చేస్తామో అవిధముగానే పక్షముచేసి చీము వెడలించి పుండు మాంసవలసి ఉంటుంది. అజీర్ణతలో పుట్టిన వృణము ఒక్కొక్కపుండు పక్షమయిన తరువాతకూడా, అజీర్ణత చర్మము మందముగా నుండుటవలన రంధ్రముపడదు. అప్పుడు ప్రయత్నముచేసి అజీర్ణతకి రంధ్రముచేసి చీము వెడలెరిపవలసి ఉంటుంది. లేక పోతే దుర్బరమైన బాధలు ఉండుటయేగాక ఆ చీము నీరలలోను, రసవాహికలలోను చేరిపోయి రసరక్తములను చెడ

గొట్టి ప్రాణాపాయమునకు కారణమగును గాన అటీవ్రణమును ప్రయత్నముతో చేదించవలసి ఉంటుంది. ఇందుకు నేర్పరులయిన శస్త్రచికిత్సకుల సహాయము పొందుట కెవ్వరునూ సిగ్గుపడరాదు.

వృణములోని చీమును వెడలించుటకు యీ క్రింది ప్రక్రియలు అవలంబింప వచ్చును.

1. వెన్నపూస లేక పేసిననెయ్యివీనిలో 1 టిలో 4 వంతు భాగము గుల్లనున్నము చేర్చి, ఆరగా ఆరగా పుండు మీద రాయుచూ ఉండవలెను. ఇందువలన వృణములలో నున్న చీము తొందరగా కారిపోవును.

2. తడిదూని పుండుమీద వేసి దానిమీద ఉన్ని గుడ్డ వేసి కట్టుకట్టవలెను. చీము యెక్కువైనప్పుడల్లా సన్నగా దురద పుట్టుతుంది. అప్పుడు కట్టుచిప్పి చీముతోకూడిన లోపలిదూని తీసివైచి వైన తిరిగి గుడ్డవేసి కట్టుకట్టవలెను.

3. పుండుమీద నూనెరాచి దానిపైన మెత్తనిది చల్లని వట్టిబిళ్ల వేసి కట్టుకట్టవలెను. చీము యెక్కువైనప్పుడల్లా లోపలి మట్టిబిళ్ల తొలగించి చీము తీసి తిరిగి మంచి మట్టిబిళ్ల వేసి కట్టుకట్టవలెను. ఈ విధముగా కట్టుచునే దినము నకు 2, 3 తూరులు లేవకు 1/2 గంట చొప్పున యెండలో యెండింపవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన లోపలి చీమంతయు వెడలిపోవుటయేగాక వ్రణప్రదేశమున చైతన్యము యెక్కువై పుండుకూడా త్వరగా మానిపోవును. చీమంతా వెడలిపోయినదని నమ్మిక తోచినపుటినుంచి పుండు మానేవరకు పుండు మీద ఆరగా ఆరగా నూనెరాస్తూ ఉంటే పుండు తొందరగా మానుటయేగాక పుండుమానినచోట మచ్చ కూడా లేకుండా మానిపోతుంది.

నూనె రాయటానికి బదులుగా 4 మడతల తడిపొత్తి పుండుమీద అరగంట సేపుంచి ఒక అరగంట పుండునకు గాలితగులనియవలెను. పుండునకు గాలితగిలేటప్పుడు ఈగలు ముసరకుండా పుండుపైన నూనెతో తడిపిన అతిసన్నని గుడ్డ వేయవలెను. ఇట్లు మారుస్తూ చేయగా చేయగా పుండు మానుతుంది.

వృణకాలములో అవలంబింపవలసిన యితర చికిత్సలు.

ఇతర రోగాలకువలెనే వృణానికికూడా మూలకారణము ఉదరమే. అందువలన ఉదరమునందు చేసిన చికిత్స వృణముయొక్క తీవ్రతను తగ్గించుటకు ప్రణామతొందరగా పక్షమగుటకును, మానుటకును తోడుపడును. అందువలన పృథివిమును విరేచనము సాఫీగా అయినదో లేదో చూచి

సాఫీగా కానపుడు తప్పకుండా రెండు కార్యములు 2, 4 పయింట్ల చన్నీటితోగాని, రోగి మచ్చలముగా చచ్చి యెడల నులివెచ్చని నీటితోగాని యెనిమిదేయవలెను.

ప్రతిదినము ఉదయముపూలు పొత్తికనుపుమీద వేడి నీటి రబ్బరు తిత్తిలో 15 మొదల: 30 నిమి ములవరకు కాప పెట్టవలెను. కాపుపెట్టినచోట చన్నీటితో కడిగి తుడిచి తర్వాత ఒక కటిన్ననమో లింగన్ననమో చేయవలెను.

మధ్యాహ్నము సాయంకాలములందుగూడా యిట్లే పడేసి నిమిషముల పరిమితిగల కటిన్ననమో లింగన్ననమో చేయవలెను.

పథ్యము.

చీము పెంచుతగినక - పాలు, పెరుగు, పప్పుపదార్థాలు ఆహారములో లేకుండా చేయవలెను. పిండిపదార్థములలో కూడా చీమును యెక్కువ చేసే గుణమున్నది. అందువలన ఆకలి యెంతో యెక్కువగా ఉంటేనే తప్ప అన్నము పెట్టవద్దు. అన్ని ధాన్యాలలోకీ జొన్నలలో యెక్కువ నేంద్రియలవణా లున్నవి. పిప్పిపదార్థముకూడా యెక్కు ఉన్నది. అందువల్ల వ్రణచికిత్సకాలములో రోగికి జొన్న అన్నము పెట్టటము మంచిది. ఒకతూరి అన్నము పెట్టితే ఆకలి తీరేటట్లుయితే రెండవతూరి అన్నము పెట్టవద్దు. ఎంతో యెక్కువగా ఆకలి ఉంటేనే రెండవతూరి అన్నము పెట్టవలసినది. అప్పుడయినను యేపూటకాపుట 10 తులాల కంటే మించి యెక్కువ అన్నము పెట్టకూడదు. ప్రతిదినా ఆహారములోనూ, అన్నముతోనూకూడా 30, 40 తులాల కూర వండిగాని, వండక గాని పెట్టవలసినది.

వ్రణము చాలాలోతుగా ఉండి యిబ్బంది పెడుతూ ఉంటే అన్నము మానివేసి కేవలము పండ్లనే పెట్టవలసి ఉంటుంది. ఏ సందర్భములోకూడా పండ్లు వ్రణము మానటానికి యెక్కువ తోడుపడతవి. అందువల్లనే పండ్లు ఆహారముగా యిచ్చి చికిత్స చేసినపుడు రోగాలు త్వరగా నయమవుచున్నవి.

నేను చికిత్సచేసి నయముచేసిన ఒక రోగి వృత్తాంతమును యిచట చేరుస్తాను. ఆమెపేరు ప-ల-మనుమేహరోగి. వ్రణము బాగా ముద్దిపొందినది. ఏమేమో కట్టుకట్టినారు. హోమోపతిమందు కొన్నాళ్ళు వాడినారు. పుండు పక్షానికి రాలేదు. బాధతగ్గలేదు. అలోపతి వైద్యునికి చూపించినారు. 9 అంగుళాల వెడల్పు 9 అంగుళాల పొడవుగల గంట్లుపెట్టి కట్టు కట్టినన్నాడు. అయితే రోగికి మధుమేహము ఉన్నది గనుక వ్రణము నిషీకరణ (సెప్టిక్) మై ప్యాణాసాయము సంభవిస్తుందేమో గ్యారంటీ చేయలేమన్నాడు. రోగిభర్త

నాకు క్షేపితుడు. అప్పుడు వాడైవ్వుము చేస్తామని వారికి ముక్తపుట్ట నా వద్దకు తీసుకు వచ్చినాడు. అప్పుటికి వ్రణము బాగా వెలిగి పుట్టినది. వ్రణప్రదేశము చల్లగానున్నది. ఆమెకు మన దగ్గరికి వచ్చినప్పుడేమియుండు సేసి నిమిషముల పరిమితిగల కటిన్ననము లింగన్ననము 2, 3 రోజులు వ్రణముమీద రబ్బరుతిత్తితో కాపువేయిస్తూ ఉండేవాడను. మధ్య మధ్య వ్రణప్రదేశముమీద తడిమాది పెట్టి అపొత్తి జారిపోకుండా జగురుదద్దవేసి కట్టుకట్టేదివాడను. లోపలనున్న వేడిని రెట్టింపుటకు 4 వడతల (ఫ్లాంబు) ఉన్న గుడ్డవేసి కట్టుకట్టించేవాడను. ఎండ తీక్షణముగా నున్నపుడు వర్ణకేంద్రీకరణపు గొట్టముతో పిపుమీద నున్న వ్రణప్రదేశముమీద సూర్య కాంతి కేంద్రీకరిస్తూ ఉండేవారు. సూర్యకాంతి కేంద్రీకరించుటవలన, వ్రణప్రదేశములో మంటలు పుట్టేవి. అందువలన కేంద్రీకరించటానికి ముందు వ్రణముమీద వెన్నపూస రాయించేవాడను. కేంద్రీకరణము అయిన తర్వాతకూడా వ్రణముమీద వెన్నపూస రాయించేవాడను. ఈకాలములో ఆమెకు ధాన్యాలతో చేసిన అన్నముకాని, రొట్టెలుకాని పెట్టలేదు. వండిన కూరలు ఉదయం, సాయంత్రం పెట్టి మధ్యమధ్య తీయని నారింజపళ్ళు, బత్తాయి యిచ్చేవారము. ఇట్లు 15 దినాలు చేయగా వ్రణము మెత్తపడ వారంభించినది. దేహములో ఉంటూ ఉండే 101, 102 డిగ్రీల జ్వరము మాత్రము తగ్గకుండా ఉండేది. ఆ జ్వరమే ఆమె వ్రణమును నయము చేయటానికి మాకు యెక్కువగా సహాయపడినది.

వ్రణము మెత్తపడిన తరువాతకూడా వ్రణము పగులలేదు. పిపు అంతాకూడా వాచిఉన్నది, మెత్తగాఉన్నది.

సూర్యకిరణాలు కేంద్రీకరిస్తూనే ఉన్నారు. జ్వరము యెక్కువైనది. వ్రణప్రదేశము చల్లగా నున్నది. అదేసమయములో శుప్రసిద్ధుడయిన అలోపతి వైద్యునకు చూపించినారు ఇది శీతవ్రణము యిది నయముకావటం చాలాకష్టమని చెప్పి వెళ్ళిపోయినాడు. నాకుకూడా భయముచేసినది. 2, 3 దినాలలోనే వ్రణము పగిలినది. అయితే వ్రణముయొక్క వైభాగము పగిలినది. క్రింద పగిలితే చీము కారిపోయేది. వైన పగలటముచేత చీము కారిపోలేదు. చూడటానికి ఒక రబ్బరు తిత్తిలో చీముపోసి పిపునకు కట్టినట్లుగా ఉన్నది. బాధ యెక్కువైనది.

అందువలన ఒక దినము ఉదయము నెమ్మదిగా చీము అంతాపత్తి తీసివేసినాను. సుమారుగా ఒక కేరుచీము ఆ విధముగా వత్తివేసినాను. చీమువత్తుటవలన బాధయెక్కువైనది అందువలన దీర్ఘమగు లింగన్ననము చేయించినాను రెండు, మూడు, నాలుగు నాలుగు చేయించేటప్పుటికి యీ

బాధ ఉపశమించినది. తరువాత క్రమముగా 2, 3 రోజులు యిట్లే చేయువత్తి తీసినారు. పండు క్రిందినుంచి వడలిపోయినది. ఆచర్యము అట్లే నిలచినది. వైభాగమున యెర్రపుండు పడినది. మానునప్పటి యింకొకమాసము పట్టినది.

పుండు పసినినప్పటినుండియు ఆకలి వృద్ధియైనది. చీము వత్తి చేసినది మొదలు ఆమెకు ప్రతిదినము జొన్న అన్నము 10 తులములు కూర 30, 40 తులాలు పెట్టుచున్నారు. 7, 8 సంవత్సరములు యిట్లే గడచినది. ఆమెకు అదినరకున్న మధుమేహముగూడా తగ్గిపోయినది. ఇప్పటికి ఆమె కులాసాగా నున్నది.

అయితే యీమె యెలోపతాందులు పుచ్చుకొలేదు. అందువలననే యీ వ్రణము నయమయినదని అనుకొనుచున్నాను.

వ్యాయామము—ఆవళ్యకత

వ్యాయామమునకు వ్యాసతో చాల దగ్గరి సంబంధముకలదు. వాయుచికిత్స ఒక అనివార్యమైనది. ఒకటి మన యిష్టము ననుసరించి వివిధావయముల సంఘటనము ద్వారా పరిశ్రమ చేయుట. రెండు యితరులచే అనేక విధములగ మద్దన చేయించుట, ఈద్వస్తీతో వ్యాయామము మద్దనమునను రెండు విషయములను గుఱించినచర్చ యీక్రింది వ్యాసము చేయుదము.

ఏ విధముగ మనము భోజనము చేయుచున్నామో, ఆ మాత్రము, అవృత్తి, హృదయము మొదలగునవన్నియు తమ తమ పనులను నిర్వహించుచున్నవో అదేవిధముగా బాహ్యోన్మియములు గూడ కొంచెమో, గొప్పగానో ఏదేనొకపని చేయుచునేయున్నవి.

కాని అనియమితాహారము వలన మనము ఒక వస్తువును ఒకప్పుడు ఎక్కువగను, మఱియొకప్పుడు తక్కువగను భుజించుచున్నాము. అదేవిధముగ కర్మోన్మియములతో గూడ నొకప్పుడు ఎక్కువగనూ, మఱియొకప్పుడు చాల తక్కువగను పని చేయించుచున్నాము. ఒక్కొక్కప్పుడు ఒకే అవయవముచే నెక్కువపని చేయించుచు, తదితర అవయవములనుఖాళీగా నుంచుచున్నాము ఆహారముయొక్కయు కర్మోన్మియములయొక్కయు, అనియమమువలన, యావావస్థయందు అవయవములన్నియు సంపూర్ణవికాసమును పొందజాలవు. సక్రిమమైన దేహపరిశ్రమ లేనియెడల దేహములో రక్తప్రసరణము సక్రమముగ జరుగ నేరదు. రక్తప్రసరణము సక్రిమముగ లేనియెడల శరీరములో విషములు, మలములు నిలువ చేయుచున్నవి. వానివలన వాత-పిత్త కఫములందు వ్యత్యాసము గలిగి

సల్ ఫాస్ ఫైడ్, కె.కొసిలిక్ మొదలగు మందులు పుచ్చుకొన్న యింకొక ఆమెకు చికిత్స చేసినాను. నయమైనట్లే కనుపడినది. చిట్టచివరకు వ్రణము తిరుగ చీముకార వారంభించినది. విరేచనా లారంభమైనది. దేహము వాచి ఆయాసము కలిగినది. మరణించినది.

ఇట్టి రోగులకు అసలే చికిత్సచేసి తనపేరు పాడు చేసుకోవద్దని చాలామంది సలహా చెప్పుచున్నారు. కాని యిట్టిరోగులలోగూడా నూటికి 2, 3 గురికి వ్రణము నయము కావటము కన్దు. ఆ యిద్దరి ముగ్గురి కొరకైనను యిట్టి రోగులకు చికిత్స చేయక తప్పటలేదు. ముందుగానే మనకు గోగి యొక్క ఆరోగ్యస్థితి తెలిసి ఉంటే అపజయము కలిగినప్పుడు నిరుత్సాహము కలుగదు.

—)*-(*)*(—

అనేక వికారములుత్పన్నమై శరీరమును దుర్బలము చేయుచున్నవి. దీనితో ఆరోగ్యము పూర్తిగ చెడిపోతుంది.

సజీవమైన ప్రకృతియంతయు కర్మమయమై యున్నది. మనశ్చేతన ప్రాణులన్నియు తమయొక్క జీవిత రక్షణార్థము ఏదేనొక పరిశ్రమ చేయుచునేయున్నవి. స్వాభావికమైన అటవీ అవస్థలో మనుష్యుడుగూడ ఆహారమును సంపాదించుకొనుటలో, తప్పకుండ ఏదేనొక పనిచేయుచుండెడివాడు. నేటి నాగరిక జీవనములో వ్యాయామము అభావమైపోయినది. నేటి మన సభ్యత మనుష్యులను సోపరులనుగ తయారు చేసినది. మన సభ్యతయందలి లోపములవలననే ఎన్నో రోగములు వచ్చుచున్నవి. నాగరికత జెందిన మనుష్యులు తమ పనులన్నిటిని రేపటికి వాయిదా వేసుకొని తాము కూర్చుండి రోగగ్రస్తులగుచున్నారు. నాగరికులయొక్క అస్వాభావిక జీవనమునకును, స్వాభావికమైన శరీర పరిశ్రమతో గూడిన వ్యవసాయక జీవనమునకును సంబంధము చాల తక్కువ. పట్టణములలోనుండు వారలు దుర్బలముగను రోగులుగను గనపడుచున్నారు. కాని గ్రామీణులు శారీరక పరిశ్రమచే పొట్టి నింపుకొనుచు చాల బలిష్ఠముగ గనబడుచున్నారు.

ప్రతివారును ప్రత్యేకముగా వ్యాయామము చేయనవసరములేదు. చాలమంది జీవన సంరక్షణార్థము పొలములలో తోటలలో విశేషముగా పరిశ్రమచేయవలసిన అవసరమున్నది. పొలములలో, తోటలలో త్రవ్వుట, దున్నుట, కలుపుదీయుట, నీరు పెట్టుట మొదలైన పనులలో చేతులకుకాల్గకు ఎంత పరిశ్రమ అవసరమో అంతపరిశ్రమలభించుచున్నది.

చున్నది. ఏ అవయవమునకైన అవసరమైన పరిశ్రమకన్న తక్కువ లభించుటగాని, లేక బాత్తుక పరిశ్రమ లేకుండుట గాని జరిగియుండిన యెడల ఆ అవయవము దుర్బలమై లేచి పనిని తాను నిర్వర్తించలేకుండ బోవును. ఎక్కువపాలములలో తోటలలో పనిచేయవలసిన ఆవశ్యకత లేనో వానికి మూత్రము ముఖ్యముగ ప్రతి అవయవమునకు పరిశ్రమ అత్యంత అవసరమై యున్నది. ఈ విధమైన వ్యాయామము వలన ప్రతి అవయవము బలిష్ఠమగును. రక్తసంచారము బాగుగ జరుగుతుంది. వ్యాయామము చేయుటలో యీ విషయమును గూడ జ్ఞాపకముంచుకొనవలయును. ఏ అవయవమునకుగూడ పరిశ్రమ లేకుండ నుండగూడదు. ఏ విధమయిన పనిచేయునో వానికి సంబంధించిన అవయవములకు మాత్రమే పరిశ్రమ కలుగును. జేనివలన మిగతా అవయవములకు పరిశ్రమ గలుగునో వానికి అటువంటి వ్యాయామము అవసరమైయున్నది. ఒకడు పత్రికలను అమ్ముకొనుచుండెను నుకోసుము. వాడు ప్రతి దినము 2 కొర్రులదూరము నడువవలసి వచ్చుచున్నది. వానికి బుద్ధికి కాలేకు మంచి పరిశ్రమ గలుగు చున్నది. ఇప్పుడు వానికి పికారు జేయునవసరము లేదు. కాని దానికి మిగతా అవయవములకుమాత్రము వ్యాయామము అవసరమైయున్నది. ఏ మనుష్యుడు పాలములో సూర్యరశ్మియందు తీర్చుట, దున్నుట మొదలగు పనులను చేయుచున్నాడో వాని చేతులు—కాళ్లు వక్షస్థలము మరియు నడుమువరకు బాగుగ పరిశ్రమ జరుగుచున్నది. పాలములోచేయు పనివలన పరిశ్రమ గలుగనటువంటి అవయవములకు వాటికి దగునట్లు వ్యాయామము ఆవశ్యకమయి యున్నది. మల్లయిద్దము, లాటి కర్ర తీర్చుట మొదలగునవి ప్రతివారికి అవసరమై యున్నవి. శారీరక విజ్ఞానము గలిగిన పండితుడైన ఆచార్యునియొక్క

విజ్ఞానంలో యీ అన్ని విషయమైన వ్యాయామములను నేర్పుకొనిన యెడల చుంపిడి. వానిచేత పనితమ అశిండమైనది. జేనివలన ప్రియాయుష్షాయము ఆరోగ్యము గలుగును. అవయవకాదమునకు, బుద్ధి వికాసమునకు కష్ట పోట్లాడుట చాలమంచిదైయున్నది. మల్లయిద్దమువలన మాంస కణములకు బాగుగ పరస్పర మధ్య జరుగుతుంది. కాని నెలబాదకారులు ఆవులు, ఛాత్రిపై వెడ్డ రాతిని వెల్లుకొని పగులగొట్టించుకొనుట, బండిని లోగించుకొనుట, ఏనుగును నిలువచెల్లుకొనుట మొదలగు పనులవలన ఆరోగ్యమును, ప్రియాయుష్షమును బడయజాలదు. ఏవిధమైన వ్యాయామములో అత్యంత శారీరక పరిశ్రమ గలుగునో, వానివలన అవయవములకు క్రమమైన వికాసమును ఆరోగ్యమును గలుగదు. అమిత పరిశ్రమవలన ప్రియాయుష్షుడును, బలిష్ఠుడను అగుటకు బదులు మాంస కణములు అధికమగుట వలన ఎక్కువ వృద్ధిచెంది కఠినమందు ఉత్పేజమును గలిగించును. అధిక పరిశ్రమవలన కఠినములో ఉత్తమాంగములయిన నాడీపిండలము—పిత్తిష్కము దుర్బలమయి పోవును.

అధిక వ్యాయామమువలన మాంసకణములలో రక్త సంచలన మధికమగును. మనుష్యుడు చూచుటకు బాగుగ నుండుట గాని నిజమునకు చచ్చి వారియందు మేధాశక్తి దుర్బలమగును, ప్రాణశక్తి తగ్గిపోవును. వాయువులేని ప్రదేశములో చేయు వ్యాయామమువలన ఏమియు ఉపయోగము లేదు. బాగుగ గాలి వీచునట్టి బహిరంగ ప్రదేశములో వ్యాయామము చేయనియెడల లాభమునకు బదులు హాని కలుగుతుంది.

-)-(-

బియ్యము పుష్టికరమైన ఆహారమా?

బియ్యం విషయంలో చేసే పొరపాట్లు సవరించుకుంటే పుష్టికరమైన ఆహారమే?

డాక్టరు:— వి. నాగేశ్వరరావు B. A., N. D., H. M. B.

బియ్యానికన్నా చౌకయైన ఆహారపదార్థాలున్నా - సంఘములోని అన్ని వర్గాలకు అందుబాటులోనుండి, సులభముగ జీర్ణమై పుష్టిని కొంతవరకు ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చగలిగిన గౌరవపరిపూర్వమైన ఆహారము బియ్యమేకాని, బియ్యము నిర్ణీతమైన పదార్థమని పలువురు ప్రచారము చేయుటలో సత్యము లేకపోలేదు. బియ్యము వాడుటలో అజ్ఞానవశమున పక్షాలు చేయు పొరపాట్లే యిట్టి ప్రచారమునకు పాటువు.

పరిధాన్యాన్ని మరకు వేసి తెలుపుచేస్తే తవుడు, మొలక వచ్చెడిభాగము పూర్తిగా పోతవి. అంటే సత్తువ జీవశక్తి యిచ్చే బియ్యములోని యీ భాగాన్ని పశువులకు వేస్తున్నాము. తవుడువేస్తే పశువులు బాగా పాలిస్తాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమేగా! కాని, మన ఆడవాళ్ళకు పాలులేకపోతే, టూనిక్కు నెందుకివ్వాలో తెలియటములేదు. అప్పు కష్టాలు యెందుకు పడాలో అర్థము కావటములేదు. తవుడు

గల బియ్యపు అన్నము పెడితే వారికి పాలు సక్రమంగా ఉత్పత్తి అవుతవన్న మాటేగా!

దంపుడు బియ్యములో నేమిజరుగుతుందో తెలియునా? తవుడుపొర కొద్దిగామాత్ర ముంటుంది. మొలకవచ్చేడి భాగము పూర్తిగా పోతుంది. గ్రుడ్డిలో మెల్లయేకాని, ఇది కూడా అంతప్రళయమైన ఆహారము కాదు.

ఇక ఉప్పుడు బియ్యము చూద్దాము. వడ్లుగా ఉన్న పుడే కొంచెముగా ఉడకబెట్టి దంచుతారు లేదా తేలికగా మరకు వేస్తారు. తవుడుపొర గింజకు అంటుకొని యుంటుంది. మొలకవచ్చేడిభాగము కొంతవరకు పోతుంది. దంపుడు బియ్యముకన్నా మేలు అనవచ్చు.

ఇకను, వరిధాన్యాన్ని కొయ్యతిరగలిలో వేసి చూద్దాము. తవుడు పొర పూర్తిగా ఉంటుంది. మొలక వచ్చేడి భాగము ఫలిగింజకు ఉంటుంది. ఇట్టి అన్నము మిక్కిలి బలమును కలిగి యిస్తుంది.

అంతేకాక, బియ్యము వండటములో కొన్ని అంశాలను గమనించాలి. బియ్యమును బలమైన ఆహారముగా చేయటానికి యీ అంశాలు అత్యంత ప్రధానమైనవి. బియ్యము కడిగేటప్పుడు అరుగ కడుగ రాదు, బియ్యము కడిగిన నీటిని “కడుగు” అంటారు. అట్టి కడుగు నెంతో ఆస్పాయముగా పశువులకు పెడుతారు. పశువులను పెంచే ప్రతి ఒక్కరికి యీ అంశ మనుభవమే. కడుగుటవలన తవుడుపొర పోతుంది గనుక, కుగ్రతకొరకు ఒకతూరి కడిగిన చాలు. అంతకు మించి కడుగుట అనివేశము.

బియ్యము విషయములో ఇంకొక పొరపాటుచేస్తారు. వండేటప్పుడు యెక్కువ నీళ్ళు పోస్తారు, అన్నము ఉడికిన తరువాత గంజివారుస్తారు. ఇంతకన్న ఘోరమైన అపచార మింకొకటిలేదు. బాల్లికాస్తాము, గంజికోగులకిచ్చి, పిప్పిపార వేస్తాము. కాని, బియ్యము విషయములో గంజిపారబోసి పిప్పి తింటున్నాము. అసగా, బియ్యపుసారము గంజి అన్నమాట! నిర్ణీతమైన పిప్పిని మనము తిని, సులభముగ జీర్ణమగు సుపాషమైన గంజిని కుక్కలకు, పశువులకు, బీదలకు పోయి చున్నాము. గంజి త్రాగే వడ్డి యానాది జాతులవారే మన కన్న యెన్నో రెట్లు బలవోగ్యములతో ధీర్ణ కాలము విలసిల్లుచుండుట సర్వసాధారణ విషయముకాదా? అంటే, అతైనరుగా పెట్టి, నీరంతా యిగురునట్లు చూడవలెను. అప్పుడే, బియ్యములోనుండే సత్తువంతా మనలోకి బదిలీ అవుతుంది.

కరగితిరుగలిబియ్యపుఅన్నము నమలటానికి గడ్డిలాగా వుంటుంది అని ఒకాయన అనుమానాన్ని బయట పెట్టాడు. తెల్లని మరబియ్యపుఅన్నము పట్టులాగా వుంటుంది. మల్లె

పూలరాసిలాగా కనుపిస్తుంది. కంటికి యింపుగాను, నోటికి మెత్తగాను వుంటుంది. ముద్దపెంటు ముద్ద గబగబా మ్రింగటానికి వీలుగా వుంటుంది. అందువల్లేకాబోలు, అన్నాన్ని బాగా నమలి మ్రింగే అలవాటే ఒక్కరికీ ఉన్నట్లు కానరాదు. అన్నముతిన్న కొంతనేపటికి వాంతి అయితే, యీ విషయము తేటయవుతుంది. సగముకొరికిన మెతుకులు, ముక్కల ముక్కల కూరలు ఆ వసునములో చూడగల్గుతాము.

అట్లా కాకుండా, కొయ్యతిరగలిబియ్యము వండితే అన్నముఅంతా మెత్తగా వుండదు. తొందర తొందరగా మ్రింగాలంటే సాధ్యముకాదు. కనుక విధిగా నమలవలసి వుంటుంది. లేనిచో, ఒక్క ముద్దకూడా మ్రింగుడుపడదు. అన్నము కాయలు కాయలుగా వుంటుంది. చాల తియ్యగా వుంటుంది. కనుక, నమలటానికి చాలసర్దుగా వుంటుంది.

ప్రక్కనున్న మరోకాయనవెంటనే ప్రశ్నించవలెను. ఆ తెల్లటి షరబియ్యపుఅన్నము, గంజివార్చినఅన్నం సులభముగ జీర్ణమవుతుందికదా? అన్నాడు. అదినిజమే మరబియ్యపు అన్నములోను, వండివార్చినఅన్నములోను సత్తువగలప దార్థములు అంతర్ధానమగుగోవి. కనుక జీర్ణకోశమునకుపనితక్కువే. అంటే తేలికగా నేజీర్ణమౌతుంది కాని, అట్టినిర్ణీతపదార్థము10 ముద్దలతింటేచాలదు. 40ముద్దలతివాలి. శరీరానికికావలసిన పోషకపదార్థాలు 40 ముద్దలలోనున్నవన్నమాట. (అదిసంజేహాస్పదమే) 40 ముద్దల తింటే అన్నకోశము పూర్తిగా నిండి పోతుంది. క్రమేపి తిట్టిలాగా పొట్టసాగిపోతుంది. అందుకే కుండవంటి పొట్టలు తయారౌతున్నాయి.

కాని, అదే కరగితిరుగలి బియ్యపు అన్నము- ఇగురువేసి అన్నము అయినట్లయితే షుమారు 10 ముద్దల చాలును పోషక పదార్థములన్నియు శరీరానికి చేకూరుతాయి. సక్రమమైన జీర్ణక్రియ జరుగుతుంది. కాని, 40 ముద్దలకు అలవాటు పడివున్నందువలన, యిట్టి బలకర ఆహారమునుకూడా 4 ముద్దల తింటారు. అంతవరకు తింటేగాని వారికి తృప్తి యుండదు. వారి తిట్టి (పొట్ట) నిండదు. ఇందులో నాలుగు శరీరాలకు పోషణజరిగే పదార్థాలున్నాయి. అప్పుడేమవుతుంది. అజీర్ణం చేస్తుందని ఆయనే కలవిచ్చారుగా! బియ్యం తెలుపుచేయటంవలన - గంజి వార్చటంవలన - నలుగురి ఆహారం ఒక్కరు తింటున్నట్లు గోచరిస్తుంది.

అలా ఒక్కరు తిన్నా, అది పోషకం కాక, అనేకరోగాలకు దారితీస్తున్నది. ముఖ్య గమనిక :- వీరకం బియ్యం దొరికినా చాలు అనుకునే కరువు దినాలు ఇవి. ప్లేరులలో యిచ్చే బియ్యంలో కొంతవరకు తవుడుపొర వుంటుంది.

కాని మొలక వచ్చెడి భాగము పూర్తిగా మితముగా కొయ్యతిరుగలిలో వెయ్యాలంటే వడ్లు లభించవుగదా! కనుక, అట్టేరు బియ్యాన్ని అయినా, మరల దంపకుండా అరుగ కడగకుండా, అన్నం వండండి. అన్నం కొంచెం

తగ్గించి తినండి. దాంతోపాటు కూరగాయలు ఎక్కువగా వండండి. 10 దినాలిట్లు చేసిన మీకే తెలియును. ఆహారములో జరికే పొరపాట్లెమిటో? వర్ధాన్యం సుపోషకమైందో కాదో? --)--

అన్య ప దార్థ మం డ మే రో గ ము

లూయీకూనే, అన్ని రోగాలకు దేహానికి పనికిరాక దేహములో నిలచియున్న అక్కరలేని పదార్థమే మూల కారణమనియు, అందులో మండముపుట్టినప్పుడే వేడిమియు, బాధయు కలుగు చున్నదని చెప్పియుండెను.

ప్రకృతి వైద్యులలో సుప్రసిద్ధుడైన డెనిడిట్ట అదే విషయమును యింకొకవిధముగా చెప్పియున్నారు. ప్రతి రోగానికి వేడిమియు బాధయు ఉండుననియు, ప్రతి రోగానికి దేహమునందు చేరిన ఆప్లములే కారణమనియు వివరించియున్నారు.

మేహవాతమే ఉన్నదనుకొండి. దానికి తినిన చమురు పదార్థములు జీర్ణముకాక పులియుట, లేక మరుగుట కారణము గావచ్చును. దేహము నందలి సున్నము గడ్డ కట్టుట వలన రావచ్చును. మూత్రీకాష్ణముల వలన గావచ్చును. దేహమునందు పుట్టిన గంధకి కాష్ణముగాని భాస్వాది కాష్ణముగాని కారణము గావచ్చును. దేహములో చేరిన సవాయి సంబంధమైన మాలిన్యములు పులియుటచేతనైన యేర్పడవచ్చును. శ్మయ సంబంధమైన మాలిన్యముల యందు పుట్టిన మండమువలన నైన యీ వ్యాధి రావచ్చును. పిండిపదార్థములు యెక్కువగా తినినప్పుడవి క్రమముగా జీర్ణము కాక రసధాతువు పులియుట వలన నీ వ్యాధి రావచ్చును. ఆప్ల వాతము, మేహవాతము, శ్మయ, హృదయవ్యాధి, నాడీ వ్యాధులు, మూత్ర పిండవ్యాధులు మొదలగునవి కలిగినప్పుడు మన దేహములో సున్న యే ద్రావకము (ఆప్లము)ల వలన యీ వ్యాధి కలిగినదో తెలిస్తే మనము పథ్యము నిర్ణయించుటలో సౌకర్య మేర్పడును. ఆహారములో సున్న సేందిగ్రియమగుగ్నీ పియంబికవిధమైనఆప్లములను వెలువరింపగలిగితే సోడియం కార్బనేటు ఆహారములు మతొక విధమయిన ఆప్లములను వెలువరించి వేయును. అట్లేయెముకలలోని ఆప్లములు కాల్షియం ఆహారమువలన చక్కబడును. యూరి కాష్ణములు కలిగింపని ఆహారములను తినినయెడల యూరి కాష్ణములు చేరుటచేత కలిగిన అమవాతము, మేహవాతము నయమగును. పిండి పదార్థములు చక్కారను తగ్గించినప్పుడు

దేహమునందలి వివిధభాగములలో నుండే కవాటముల యందలి మాలిన్యములు తొలగిపోయి అవి తీవ్రముగా పనిచేస్తవి. క్లోరిన్ యెక్కువగా ఉండే ఆహారములు తినినప్పుడు సంఖ్యాధీనయమవుతుంది. మధుమేహరోగికి చక్కెరవాడరాదు. సిలికాన్ గల ఆహారములు పెట్టవలెను. దేహములోని ఆప్లములను వృద్ధిచేసే ఆహారములనే యెడతెగకుండా తింటూ, అందువలనకలికే రోగాలకు మందులు, మాకులమీద ఆధారపడి జీవితాన్ని రక్షించుకొంటూ ఉండేవారు కృమముగా దేహాన్ని, ధనాన్ని గుల్లజేసుకొక తప్పదు. అక్రమ జీవనానికి యింతకన్న ఫలమేమున్నది?

మనకు కలిగే సర్వరోగాలకు, బాధలకు, దుఃఖానికి, క్వాస కాసలకు గూడ ఆప్లములే కారణమని తెలుసుకొన్నాము. నాడులను ఆప్లములు ఆవరించినప్పుడు నాడీ వ్యాధులు వస్తవి. నాడులలో పోట్లు, మంటలు పుట్టుతవి. తుంటి నొప్పి, పిరికితనము, నాడీవ్యధ, చెవిపోటు, తలనొప్పి, కంటిపోటు, పంటిపోటు, మొదలగునవి వస్తవి. మెదడులో ఆప్లము చేరితే మెదడునందు మంటలు, పోట్లు పుట్టుతవి. తెలివి తగ్గిపోతుంది. దుర్మార్గము చేసే బుద్ధులు పుట్టుతవి. కోపము, కోర్కె, కామోద్రోకము, దిగులు, మొదలగు వందలాది మానసిక వ్యాధులు కలుగుచున్నవి. ఈ రోగాలకు మదుర్పలేక మందులు వైద్యులు ఆశ వదలుకొన్నారు -

ఆప్లములు చేరిన తరువాత మెదడు తిన్నగా పనిచేయదు. హృదయమునందు ఆప్లములు చేరితే హృదయము తిన్నగా పని చేయదు. కీళ్లలో ఆప్లములు చేరితే అవి వాస్తవి, వంకరపోతవి- మెలితిరుగుతవి, బిగిసిపోతవి, నిరుపయోగమౌతవి - అమవాతము మేహవాతము మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి - కండరములలో ఆప్లములు చేరితే పక్షవాతము వస్తుంది - చచ్చుపడుతై, మూత్రవ్యాధులు వస్తవి-హృదయ కవాటములు ముడుచుకొనిపోతవి. మూత్రపిండాలు మురిగిపోతవి, యింకా యెన్నో ఇతర రోగాలు వస్తవి.

ఉత్థాపక గ్రంథి చుట్టు అష్టములు చేతే ఉత్థాపక గ్రంథి వాచిపోవును. తావగును - గ్రంథినిద్రగ్ధి మొదలగునవి గలిగి మూత్రావరోధము గలుగును. గర్భాశయములో అష్టములు చేతే సంతానము కలుగుదు. హిస్టీరియా, శ్లేతకు సుమ, ముట్టుకుట్టునొప్పి (బుతుకూల) గర్భాశయ గ్రంథి, అంతర్విద్రగ్ధి మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి.

యకృత్తునందు అష్టములు చేతే తిన్నగా పనిచేయుదు. మలబద్ధకము, మూలవ్యాధి, రక్తవిషీకరణము, యశ్వత్ సంబంధమైన మంటలు, పోట్లు, వాపు, వ్రణము, గ్రంథులు, కామిలా మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి. దానితో రక్తము చెడి పోతుంది. హృదయము చెడిపోతుంది. నాడులు మెదడు గూడా చెడిపోతవి - దానితో దేహమంతయు రోగ గ్రస్త మాతుంది క్రమమైన నడకే ఉండదు.

ఇందువలన తేలిన పర్యవసాన మేమి?

ఎంతకాలము మానవ దేహములో సజీవమును, సేంద్రియ మును నగు త్వారసంపద తగిలిపోకుండా ఉంటుందో అంత కాలము మనము ఆరోగ్యముగను, బలముగను, ఉత్సాహ ముగను, చాకచక్యముగను ఉంటాము - వృద్ధాప్యములో గూడా దేహమునందు ఓషిక, తెలివి తగిలిపోకుండా ఉంటుంది - రోగము రానేరదు - ఆకస్మికముగా సంభ వించే ఆపదల వలన తప్పితే వారికి అకాలమృత్యువు రాదు - అష్టములు చేతేనే రోగము వస్తుంది - మానవదేహమునందలి త్వారసంపదతో ఆయువుకూడ వృద్ధి అవుతుంది. మన దేహ ములో త్వారసంపద పెరిగితే డాక్టరుగారి పని పితృము కట్టు తుంది. అష్టములు పెంచే ఆహారమువలన రోగాలు వస్తవి. వైద్యుడికి, నర్సుకు, శస్త్రవైద్యునికి, శవవాహకులకు డబ్బు చేరుతుంది. త్వార సంపదగల ఆహారములు తింటే రోగము రాదు - ఆయువు పెరుగుతుంది. జయమా ఉంటుంది.

జీర్ణకోశములోని పదార్థములు మురిగి అందులో దుర్వా యువులు పుట్టుతే. ఈ వాయువులు విభాజికాన్ని హృద యాన్ని పీడించును. వెన్ను పాముమీదికి వత్తుకుంటవి. ఇతర పాక్షికావయవాలను గూడ పీడిస్తవి. ఇట్టి వాయువే పృతిదిసమూ పెట్టుతూ ఉంటే జీర్ణము విరివిజేంది, అందలి పాటవము నశిస్తుంది. నిర్జీవమగు తీత్తివలె తయారౌతుంది. క్రిందికి దిగబారుతుంది. అప్పుడు తినిన పదార్థములు క్రిమ ముగా జీర్ణము కాక అజీర్ణరోగము పుట్టుతుంది. కడుపుబ్బు కడుపు నొప్పి, కడుపులో తిమ్మిరి, మలబద్ధకము మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి.

పిండితోను, చక్కెరతోనూ చేసిన పదార్థములు తిని, తియ్యని కాఫీ, గ్లూకోజు త్రాగి, హల్వాలు లేహ్యాలు తిని

మాలుచేర్చిన డబ్బాలు, సీసాల పాలు త్రాగినవారికి జీర్ణకోశ ములో వై పదార్థములన్నియు చేరి మురుగుతూ ఉంటవి. - సా రాయి తయారుచేసేముందు తయారుచేసే మురుగు బట్టివలె వారిజీర్ణకోశముంటుంది. అట్టి పరమ పవిత్రులు కల్లు, సారాయి త్రాగి కూడదని బోధిస్తూఉంటారు. వారిపొట్టలో కల్లు, సారాయిలకింటె పనికిమాలిన మత్తుపదార్థము తయారౌ తున్నదని వారికి తెలియదు.

ఇంకొకడు ఉప్పు, కారము, ఇంగువ, ఆవ మొదలగు ఘా తైన వ్యంజనములు తిని ఉదరములో బాధపడతాడు. అతడు చికాకు, కోపము, దిగులు, భయము, మొదలగువానిచే బాధ పడుచు యెవరితోను సరిపడక తగవులాడుతూ ఉం టాడు. అతని జీర్ణకోశములో గూడ దుర్వాయువులు పుట్టుతే. కడుపుబ్బు - పంట, పండు, వృణము మొదలగు వానిచే అతడు బాధ పడతాడు. జాతర దాహము, జాతర వృణమని వీనికి పేరులున్నవి. ఈ రోగాన్ని గూడ అష్ట రోగ మనవచ్చును. అయితే యిట్టి అష్టములకు చికిత్స వేరుగా ఉంటుంది. పండు వైద్యుడో, శస్త్ర చికిత్సకుడో యీ రోగానికి వైద్యము చేశాడా రోగికి ఆయువు మూడిన దన్నమాటే. అలోపతి, యూనాని, హోమియో, శస్త్ర చికిత్సకులలో యెవరికీ యిట్టి రోగాలలో యేమి పథ్యము పెట్టవలెనో తెలియనే తెలియదు. వారి మందులవలన, శస్త్ర ముల వలన యెట్లు రోగము నానాటికి ముదిరిపోతూ ఉం టుందో వారిచ్చే పథ్యమువలన గూడ రోగము నానాటికి ముదిరిపోతూనే ఉంటున్న సంగతి మనము నిత్యమూ చూస్తూనే ఉన్నాము.

ఒక్కొక్కరి రాసాయనిక స్వభావము, వారికి వచ్చే రోగములు, వారికావలసిన రాసాయనిక పదార్థములు భిన్న భిన్నముగా ఉంటవి. దీనికి తోడు గాలిపాటు, వాతావరణము నందలి పీడన, వేడిమి, అర్ధతవలనను; దిగులు మొదలగు మానసిక సహజమగు యితర స్వభావములు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కవిధమగు రోగాన్ని పెంచుతవి. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతవి.

మనము తినే ఆహారములలో పిండి చక్కెర యెక్కువైతే ఒక విధమైన రోగాలు వస్తవి. మాంసకృత్తు యెక్కువైతే అన్నిరకాల రోగాలు వస్తవి. కొివ్వు పదార్థములు సరిగా జీర్ణము కాక మిగిలిపోయి మురిగిపోతే యింకొక విధమైన రోగాలు వస్తవి.

ఫ్యాక్టోరీలవారు బియ్యముమీది తవుడు సాంతము తుడిచి పెట్టివేస్తున్నా, చమురులలోనిసత్తువడి డిప్టెండ్రేవ్ తోను పైడోలి జెనేషన్ తో ఆయిల్ రిఫైనర్స్ నాశనము చేస్తూ

ఉన్నా, హోటలువాళ్ళు, ఆహార ద్రవ్యాలలోని సారము లను పిండి పారబోస్తున్నా, అమిత వేడిమిచే పేలుస్తున్నా, మాడుస్తున్నా, ప్రభుత్వమువారు గాని, ప్రజల ఆరోగ్య రక్షకులుగా ఉండవలసిన డాక్టర్లుగాని, ఆరోగ్యశాలవాడు యేమీ పట్టించుకో లేమి? దేశీయమైన యే సంస్థగాని సంఘముగాని యీ సంగతులు తమాకేమీ సంబంధించని యట్లే మూకీభావము వహించి యున్నారు.

ఆహార శాస్త్రమును బోధించే ఉపాధ్యాయుడు గాని, మందు వైద్యుడుగాని భుజించే దేమిటో చూడండి. మందు వైద్యకళాశాల పండితులు, విద్యార్థులు విందులలో భుజించే దేమిటో చూడండి. వా యేమిటింజుకో, యెలా తినుకో చూడండి- వారి గ్రంథాలు చదువండి. వారి ఉపన్యాసాలు విసండి. వారు బోధించినది ఆచరిస్తారేమో చూడండి. మనము నిత్యము చూస్తూఉంటాము. జీర్ణకోశ వ్యాధులను కుదుర్చుటలో మొనగాడని పేరు పొందిన డాక్టరుగారికి అజీర్ణరోగము మూత్రకోశ వ్యాధులను కుదుర్చు సేర్పది 40వ యేటసంజుతో మరణించినాడు. మెడికల్ కాలేజీ ప్రిన్సి పాలుగారికి మేదో వృద్ధి Obesity రోగము - కడలలేదు - కారుమీదనే గమనము - తక్కువ కాలీలతోనే జీవితము గడుపుకొనుచున్నాడట. ఒక వైద్య కళాశాలలో 400మంది విద్యార్థులకు రోగాలను కుదిర్చే శాస్త్రము బోధిస్తారు. అందులో యిద్దరు విద్యార్థులు సుద్ద కట్టురోగముతో అవ స్మాత్తుగా మరణించినారట - ఒక విద్యార్థికి పిచ్చిరోగము వచ్చింది. ఇంకొక డాక్టరుగారు రోగిని చచ్చిపోయినదాక కనిపెట్టియుండి శాస్త్రీయమైన మృతి శాసనము Death certificate వాసి యిస్తాడు.

20 మందికి అజీర్ణము - ఒకరిద్దరికి మేహవాతరోగము. ఎలాగో కలాశాలకు మాత్రము వస్తూఉంటారు. పదహారు మందికి కడుపుబ్బరము - మన కాలేజీలో ఉండే ఉపాధ్యాయులకు గాని, చదువుకునే విద్యార్థులకు గాని తాము హృదయ రోగాలను మ్రింగు చున్నామనిగాని, మేహ వాతాన్ని తినుచున్నామని గాని, సంజును సంపాదించు కొను చున్నామనిగాని, మేదో వృద్ధిని గలిగించే వస్తువునే భుజించుచున్నామని గాని తెలియదు. వారి యాహారములో మెదడునకు గావలసిన సున్నితమైన ద్రవ్యాలు లేవనియు, మెదడు భాగములో ముతుకయైన మేదము నిండి మెదడు నిలువ చోటు లేకుండా పోవుచున్నదనియు వారికి తెలియదు. ఆహారములో ఖరసంపద లేనేలేదనియు, వారు తినే ప్రతివస్తువులోను రోగాలను పెంచే అమృతమైన

(మండమును గలసింజే) ఆకవర (అన్న) పదార్థములే ఉం టున్నవనియు వారికి తెలియదు. అంతేగాను వారివిద్య ముల తెలిసికొని వైద్య బ్రతుకుండుట.

ఈ క్రింది సంగతులు యెంతోమంది మందు వైద్యులకు సంగతులు?

1. ఒకనికి మేలుచేసే ఆహారము యింకొకనికి రోగము తెస్తుంది. 2. కర్కట వ్రణము, రాదపుండు, అజీర్ణము, మధుమేహము, మేహవాతము మొదలగు వందలాది రోగా లకు మనము తినే ఆహారమే కారణము లి. ఆయా ఆహార ములను తగ్గటవలన క్రిమికృమముగా ఆయా వ్యాధులు ఆరంభమై వృద్ధి పొందుతవి. 4. అందుకు మందులు తింటే రోగము ముదిరిపోతుంది. 5. అప్పుడు శస్త్రమే శరణ్యం అవుచున్నది. 6. అందుమీద శాస్త్రీయమైన వారి వైద్య ము లన్నియు పూర్తిఅయి మృత్యువు వచ్చుచున్నది. భాగ్య వంతుడు అమితాహారముతో చచ్చిపోతుంటే పేదవాడు గతలేక తినగూడని వస్తువులతో ఆకలిని చంపుకొని తాను చనిపోవుచున్నాడు.

క్రిమమైన ఆహారము వలన ఆరోగ్యము నిలిచి ఉం టుంది. దేహమునకు యే సజీవమును సేంద్రియమును నగు లోహమును మేలుచేస్తే ఆ లోహములను దేహమునకు అమర్చుకట్టిదే క్రిమమైన పద్యము. దేహమునందు యే లోహము యెక్కువగా నున్నదో ఆ లోహమును ఆహార ములో మానివేయవలసి ఉంటుంది.

నీరు యెక్కువగా ఉంటే నీరు, కొవ్వు యెక్కువగా ఉంటేకొవ్వు, చక్కెర యెక్కువైతే చక్కెర, మాంస కృత్తు యెక్కువైతే మాంసకృత్తు, సున్నము యెక్కువైతే సున్నము, లవణము యెక్కువైతే లవణము, యే ధాతువు (యెలిమెంట్) యెక్కువైతే ఆ ధాతువు. యే విశ్రాంతి (కాంపౌండు) యెక్కువైతే ఆ విశ్రాంతి తినుట మాని వేస్తే అది క్రిమమైన పద్యమందుము. దేహమునందలి అన్య పదార్థము నందలి మండమును, వాయువును, ఆమ్లత్వమును యే పద్యము పోగొట్టుతుందో, ఎండిస్తుందో, వెలువరిస్తుం దో, దానికి క్రిమమైన పద్యమందుము. ఏ పదార్థము నూ టిగా రసరక్తాది ధాతువులుగా పరిణామము పొందుతుందో, యే పదార్థములు దేహములో మురుగుటగాని, వాయువులు పుట్టుటగాని జరుగదో దానికి క్రిమమైన పద్య మందుము.

అన్య పదార్థమును చేరనీయక కాపాడునదే క్రిమమైన పద్యము - అన్య పదార్థమును చేర్చునట్టి ఆహారమే సర్వ రోగములకు మూలకారణము.

రోగనివారణ చేయుట కైనిర్ణయించే ఆహారమునకు పథ్యమని పేరు - పథ్యమును నిర్ణయించుచున్నప్పుడు మనకు వివిధ ఆహారములలో నుండి ఆహార ద్రవ్యములను మన మెరిగి యుండవలెను.

అంతేగాకుండా వేరు వేరు ఆహారముల యందు విలక్షణముగా ఉండే రోగనివారకములగు ద్రవ్యములను బట్టి వానిని లోహోహారములనియు, కాల్షియం ఆహారములనియు, సోడియం ఆహారములనియు వానిని గుర్తించి పేర్కొనవలెను.

ఆయా స్వభావముగల ఆహారములనే పథ్యముగా నిర్ణయించినప్పుడు దేవి యెట్లు దేహమునందలి రోగమును పోగొట్టుచున్న వో మనము గుర్తింపగలము - కాల్షియం ప్రధానముగా ఉండే ద్రవ్యములను తీనినప్పుడు నాడులనుండలి చైతన్యము బలపడుతుంది. అయితే కాల్షియం ప్రధానముగా ఉండే పథ్య మిచ్చినప్పుడు గలిచే ఫలితము లిందుకు భిన్నముగా ఉంటుంది - ఆహారములో ఉండే సజీవములును, నేందిరియమును అగు రాసాయనిక ద్రవ్యములను బట్టి పథ్యము నిర్ణయించినప్పుడు అత్యద్భుతమగు సుగుణములు గలుగును. వేరువిధమగు వర్ణకరణమువలన నేర్పడిన పథ్యమును యేర్పాటు చేసినప్పుడు ఫలితములు అంత నిర్దిష్టముగా నుండవు. ఇతర స్వాభావిక చికిత్సా సాధనములను పరియోగించినప్పుడు యెట్లు మన మా ప్రక్రియలను శాస్త్రీయముగను, సరియైన పరిమితిలో చేయవలయునో అట్లే పథ్యము నిర్ణయించు నప్పుడును అట్లే పారపాటులు లేని శాస్త్రీయ పద్ధతిగానే చేయవలయును.

సోడియం బొత్తిగా తగ్గియున్న ఆహారములను తీనినప్పుడు జీర్ణకోశ వ్యాధులు వస్తవి. అట్లే లోహము తగ్గియున్న ఆహారము తినువానికి రక్తక్షయము గలుగును. కాల్షియం (సున్నము) తక్కువగా నున్న పదార్థములు తినుట వలన నాడులు దుర్బలములై క్షయ వ్యాధి గలుగుచున్నది. మెగ్నీషియం వాడుక యెక్కువచేసే తక్కువచేసే చేసిన5000 పరిశోధనలందు దేహమునం దుండవలసిన 15వకాల సేంద్రియ లవణాల లోనూ, యేది తక్కువ అయితే యేవ్యాధి వస్తుందో తెలియున్నది. పథ్య శాస్త్రముయొక్క గోడే తెలియని వైద్యులు ఒకానొక పథ్యము నిర్ణయిస్తే కొలది మానములలో నే ముదిమిలక్షణాలు ఆరంభిస్తవి. శాస్త్ర మెరిగిపథ్యము నిర్ణయిస్తే అట్లుముదిమిలోఉన్న వాడుగూడా సౌఖ్యముగను, శిల్లాసముగను జీవింపగలిగెదరు. ముదిమి లక్షణాలుగూడా మారిపోతవి. నేందిరియ లోహములు ఆహారములో తగ్గుటవలనను మిథ్యా (తినుగూడదని) ఆహారముల పరిమితి పెరుగుటవలననే అకాలములో వార్ధక్యము వచ్చుచున్నది. నిర్దిష్టముగా

రుజువైయున్నది. పురుషుని వయస్సు 25 అయినా 90 అయినా, స్త్రీ వయస్సు16 అయినా 95 అయినా రోగము వస్తే బలము, ఉత్సాహము, సౌందర్యము మొదలగునవి హరించిపోవుట మనము చూస్తున్నాము. మిథ్యాహారముల వలన ఆరోగ్యము పాడవుతుంది. శక్తి ఉడిగిపోతుంది. ఉత్సాహము మాయమవుతుంది. సౌందర్యము అణగారిపోతుంది. దేహమునందలి కాంతి (ఆకర్షణ) శక్తియును నశించిపోతుంది. తెలివి తేటలు పటాపంచ లవుచున్నవి. ప్రజ్ఞ, ధాతుశక్తి నశించి ఆయువు స్వల్పమై పోవుచున్నది.

ఒక పడుచువానికి రోగము వచ్చింది. ఆహారములో మార్పులు చేసుకుంటే రోగము నయమవుతుంది. అందుకు మారు మందు వైద్యుణ్ణి ఆశ్రయించాడనుకోండి. అతడు మందులు తీవ్ర బెట్టుతాడు. చర్మమును కేదించి విషాలను రక్తములో ప్రవేశపెట్టుతాడు. క్రుశ్ణిన సీరము (చీము) లోపలికి యెక్కిస్తాడు. మందు పేట పరమపవిత్రమైన మానవ దేహములో అతడు ప్రవేశపెట్టరాని విష మేమున్నది? దేహ రోగాలను మందులపై ఆధారపడి; సౌందర్యము కొరకై కొత్తకొత్త దుకాణములలో వస్తూఉండే పాడుములు, జిగురులు, రంగులు వాడుతూఉండే యావనకాలములోనే జీవచ్ఛవములవలె పాండురోగ గ్రస్తులైన యువతులనుయెందఱును మనము నిత్యమూచూచుటలేదు - ఈవిధముగా బాధాసముద్రములో పడి కొట్టుకొనుచూ, మందు వైద్యుల సంకల్పలోనుండి విడిపడ జాలక గుర్తు మిటకరించుచున్న లక్షలాది రోగగ్రస్తులైన మానవులకు ఆహారచికిత్సాశాస్త్ర మొక సందేశ మొందుచున్నది.

అపజయము యెవరికి వస్తుంది. దేహబలము మనోబలము తగ్గిన రోగి కే. రస విష పాషాణాది లోహములలో గాని, నాభి, విషాముష్టి, చిత్రిమాలము, జిల్లేడు మొదలగు ఓషధులలో గాని, పావుదారి, అదిపచ్చికాన, చప్పిడి, జాంతవములగు పిత్త కోశ ద్రవ్యాదులలో గాని దేహబలము, మనోబలము వస్తుందని నమ్ముట కన్న బుద్ధిమాలిన తన మేమున్నది? ఆరోగ్యము, సౌందర్యము బలము, తెలివితేటలు చాకచక్యము మందులు కొంటే రావు. మంచి రక్తము గల వానికి ఆరోగ్యమూ ఉంటుంది, సౌందర్యమూ ఉంటుంది. బలమూ, తెలివితేట, చాకచక్యమూ ఉంటవి. దేహములో శుద్ధమైన రక్తము ఉండవలె నంటే మంచి ఆహారము తినవలెను.

తెల్లసిండి, పాయసము, మిఠాయిలు, కాఫీ, టీ, మాంసము, చేపలు, సారాయి, కల్లు మొదలగువానివలన రక్తము చెడిపోతుందే గాని శుద్ధ మవుతుందా? బలము.

ఆరోగ్యము, ఉత్సాహము, పడుచుదనము గూడా వీని యందు లేవు. చీము, మందులు, మాత్రలు యెవరికీ పనికి రావు. ఆహారము అక్కిరలేని దయ్యాలకు 'బూచ్చి' పెట్టుటకు తెల్లబియ్యపు అచ్చము పనికివస్తుండేమోగాని యెర్రని శుద్ధ రక్తము కావలసిన మానవులకు ఆహారముగా పనికిరాదు. నెత్తురు తెల్లగా ఉన్నా, ముడిగా ఉన్నా, నీరుగాఉన్నా పింజ్జ యెక్కడినుంచి వస్తుంది? వ్యాధి, అపజయము, మిశ్మోహర, విహారాల వలన సంభవించే. అక్రమాహారము వలన వలబద్ధకము ఏర్పడుతుంది. పులబద్ధకమువెంట, రక్తక్షీణత, అక్రమధాతురసములు, అల్లుపిత్తము, కడుపుబ్బ సంధులు, బిగుసుకొనుట, మానసిక స్పృశ, తలనొప్పి, నాడి దొర్బల్యము, జీర్ణకోశవ్యాధులు, యశ్మత్, మూత్రకోశ వ్యాధులు, హృదయవ్యాధులు, మానసికదొర్బల్యము మొదలగు పందలాదివ్యాధులు ఆరంభమౌతవి. ఇంగ్లీషువైద్యులైతే యీ రోగాలకు గ్లిక్, లాక్టిక్ భావలలో రోగులకు తెలియని భావలలో పేర్లు పెట్టి వ్యవహరిస్తారు. మనవారైతే సంస్కృతము పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. అంతేగాని ఒక్క రోగము గూడా యెవరూ నిజముగా కుదిర్చినట్లు కానము.

ఆహారములో మార్పు చేస్తే యే రోగమున్నా కుదుర్పవచ్చు. రోగాలకు గంభీరమైన పేర్లు పెట్టినట్లుగాని అకులు, కామలు, వేరులు, జ్వలంతులు నూరి, కాల్చి, కషాయం చేసి, మాడ్చి మనిచేసి వాటికిగూడా గంభీరమైన పేరు పెట్టినారు. ఆ మందులు రోగియొక్క ధనసముదాయమును హరించుటకే గాని రోగమును హరించుటకు సామర్థ్యము లేకున్నవి. ఆ వైద్యులకే రోగము వచ్చిందనుకొండి. వారి మందులు వారి కేమీ సహాయము చేయలేకపోతే దిగులు పడి యుండుట మనము తఱచు చూచుచున్నాము.

ప్రతి సంవత్సరము లక్షలాది శిశువులు ఒక యేడాది దాటకమునుపే మన దేశమున మరణించుటకు పోతువేమి? రోగాల సంఖ్య పెరిగినకొద్దీ ఆసుపత్రుల సంఖ్య పెరుగవలె ననుచుండురు. ఎన్ని ఆసుపత్రులు కట్టిస్తే అన్ని ఆసుపత్రుల నిండా రోగులుండుటకు పోతువేమి? ఆసుపత్రులు రోగుల సంఖ్యను, రోగాల సంఖ్యను పెంచుచున్నవా అనిపించుచున్నది. పిచ్చి ఆసుపత్రులలో, క్షయ ఆసుపత్రులలో కొత్త రోగులు ప్రవేశించుటకే వసతి ఉండుటలేదు. ఎల్లప్పుడూ పాతరోగులతోనే నిండి ఉండున్నవి. ఎంతో మంది పడుచుతనమైనను రాకముచుచే, వచ్చినా దాటకమునుపే ఆకాలవృత్తువు వాతబడుటకు కారణమేమి? ఎంతకాలమైతే పెద్ద శస్త్రాిలు చేయవలసి ఉంటుందో అంత

కాలము రోగిపంపే యేమిపోగాడా వైద్యులకు దోషపద లేదని మనము నమ్మకవచ్చును. స్వాభావిక చికిత్సాలయములలో నెంతోమంది శస్త్రము చేస్తే గాని రోగము నయము కాదని వైద్యులు నిర్ణయించిన రోగములకు సరియైన చికిత్సము పెట్టి ఆరోగ్య నియమముల నవలంబించి విడిచి మనము వారి రోగములకు కుదుర్చుచున్నాము.

ఒక రోగికి శస్త్రచికిత్స చేయవలసివచ్చిందే అంటే అంతకుముందు వైద్యముచేసి వైద్యుడు ఆ రోగికి సరియైన వైద్యము చేయలేదనిగాని, ఆ వైద్యునికి చికిత్సాశాస్త్రమే రాదని గాని మనము నిర్ధారణ చేయకవచ్చును. వైద్యుడు రోగికి సరియైన చికిత్స చేయకపోవుటవలననే అపజయము వస్తుంది. అప్పుడే శస్త్రచికిత్స చేయవలసివస్తుంది.

గాలిపాలు, నీరు, అమితవగుపని, నూత్నజీవులు - వీని వలన రోగాలు వస్తున్నవని వైద్యులు మనకు చెప్పెదరు-ఇదే నిజమైతే సరియైన ఆహారము తినుచుట్టి మనందరికి సుగాలిపాలు, నీరు, నూత్నజీవులు మొదలగువాని వలన రోగాలు రావటము లేదేమి? సరియైన ఆహారము తినక పోతిమా, అదే లోపల మురిగి కుట్టి, నూత్నజీవులూ పుట్టుతవి. రోగాలు వస్తవి. మరణమూ సంభవిస్తుంది. ఇంత బాగా అందరికీ తెలుసు. అందువలననే మన డబ్బు కాజేసి మనకు పాడుమందులన్నీ పెట్టి మన రోగాలు పెంచి శస్త్రముచేసి మనము చస్తుంటే వైద్యముగా చూస్తూ ఉండేటందుకు వారికి లైసెన్సు కావలసివచ్చింది.

అచాలవృత్తువును తెచ్చే ఆహారములు

తెలుపుచేసిన బియ్యము, తెలుపుచేసిన ధాన్యముల పిండితో తయారుచేసిన రొట్టెలు, ఇతర ఆహారములు తెలుపుచేసి, గంధకపు పొగవేసి నిలువజెట్టిన ఆహారములు వస్తువులలోని నేందిరియలవణములు వేపుడు వలన, కేల్సుటవలనను హరించిపోతవి, అట్టి యాహారములు లక్షలాది ద్రోవ్యమాడ్చించి మరలు నిర్మించి సంవత్సరాల తరబడిగా అమ్ముటకు వీలుగా తయారుచేసిన బిస్కెట్లు మొవలగు పదార్థములు, సహజముగా చెట్టున లభించే పండ్లు తినక డబ్బాలలో నిలువజుంచే రంగురంగుల కాకితములు చుట్టివచ్చిన పండ్లముక్కలు, విషద్రవ్యములు చేర్చి, రంగులు వేసి, కృత్రిమరుచులు కల్పించి తయారుచేసిన పిండివంటలు ఎక్కువ వేడిమిద యెక్కువకాలము వండి సారహీనము చేసిన ఆహారములు రాసాయనికమగు మార్పు, నిర్మాణములలో వైకల్యము కలిగించి మిశ్రిమము చేసిన చిరుతిండ్లు.

పాశ్చర్యజీవక, దిహ్యజీవక, హృదయజీవక, క్యూరింగు మొదలగు వింతవంత పెరులతో ఆహారద్రవ్యములో కణ విప్లవముకలిగించిన ఆహారములు, చమురులు; ఒక బిందువు ఫలరసమైనను చేర్చకుండానే పండ్లమీది చెక్కల చూర్ణము, శాకిరిక, టార్టారి కాప్టము మొదలగు వానితో తయారుచేసిన డింకులు, సోడాలు, కాఫీ, టీ, కోకో, కల్లు, సారాయి, బీర్, వైన్, బ్రాంధి దేహానికి బలాన్ని యివ్వక తాత్కాలికదృక్పథాన్ని మాత్రమే మిచ్చే టానిక్సు (బలవర్ధకాద్రవములు) యీడ్లు, గ్లూకోజు, చూర్ణాలు, లేప్టోజు, చాక్ గా నున్నప్పుడు కొని కోల్డు ప్లాస్టేజీలలో, దినములాది, నెలలాది, నిలువజేసి, రంగులు వేసి అమ్మే మాంసాహారములు, వేయించిన రుంపలు, వేయించిన గింజలు, నిలువయుంచి తినినప్పుడును; పంచదార తోనలు, హల్వాలు, కోవాలు, ఛోకిలేటులు, చూయింగ్ గమ్లు, రసయంతా తాము పిండుకొని, చర్మాలలో పంచదార పాకము మాత్రము చేర్చి, రంగువేసి, డబ్బాలలో నుంచి దిగుమతి అయ్యే పండ్లుకాని పండ్లు, డబ్బాలలో నుంచి దిగుమతి అయ్యే ధాన్యాలు, కూరలు, పప్పులు, పులుసులు, రొట్టెలు, బిస్కెటులు, చిరుతిండ్లు, పిండివంటలు, పాలు కొద్దిగా, తెల్లపిండి, చక్కెర యెక్కువగాను చేర్చి డబ్బాలలోను, సీసాలలోను నిలువచేసి దిగుమతిచేసిన పాల పండ్లు, పాలజిగురు, పాలమీగడ, మొదలగునవి.

ఎంతకాలము పాలము, తోట, వదలి మన ఆహారము కొరకై పచారి కొట్టమీద ఆధారపడి ఉంటామో; యెంత కాలము పనిపాటలు, మంచి ఆహారము మాని దేహరోగ్యము కొరకై మందుల దుకాణముమీద ఆశ పెట్టుకుంటామో, సహజమైన సౌందర్యమును మన్నింపక కృత్రిమ సౌందర్యము కొరకై పొడులు, చూర్ణాలు, జిగురులు, రంగులు, అలైన్లు పన్నీరులమీద ఆశ పెట్టుకుంటామో, అంతకాలమూ రోగుల సంఖ్య రోగాల సంఖ్య పెరుగుతునే ఉంటుంది. అకాల వారక్యము, మృత్యు తప్పనిదే అవుతుంది.

మన శ్వాంతి

ఎంతో మనతో తఱచు అంటూఉంటారు. గాకు మన శ్వాంతిలేదు. మనశ్వాంతి ఉంటే యీ పని చాలా సులభంగా చేసేవాడను అని- అయితే యీ మనశ్వాంతి యెందుకు ఉండుటలేదో యెంతో మందికి తెలియదు - దేహమునందంతటను మురికి చేరి పులిసి, ఉద్రేకము కలిగిస్తు ఉండుట చేతనే మనకు మనశ్వాంతి ఉండదు- దేహములో మురికి ఉంటే ఉంది మనస్సు శాంతముగా ఉండటాని కేమి అభ్యంతరము అని తిరిగి పశ్చిస్తారు- కాని దేహములోని

ఉద్రేకములు మనస్సును తప్పుకుండా కల్లోలంపాలు చేస్తవి.

అమెరికాలో ఒక సుప్రసిద్ధుడైన మంత్రి ఉండేవాడు. ఆయనకు మతి చెడినది- ఆయనను పిచ్చి ఆసుపత్రిలో ప్రవేశపెట్టెవారు- వా రాయనకు ప్రతిదినము యెనిమా చేయించేవారు- కొలదికాలములోనే ఆయనమతి స్థిరపడినది- అట్లే నిలచియున్నది- దేహములో మురికి చేరిన వారందరికీ మతే చెడుతుందని చెప్పజాలము- ఇంకొకరికియింకొక ప్రాణావయవము చెడిపోవచ్చును- అయినప్పటికీ దేహమునందు మురికి పులిసి, పొంగుతుంటే మాత్రం మనశ్వాంతి ఉండదు.

చాలా మంది కారణము తెలియకుండానే దిగులు, భయము, చికాకు మొదలగు వానిచే బాధపడుతూ ఉంటారు.

ఒక యువకునికి మత విశ్వాసము చలిస్తూ ఉండేది. ఒక వృద్ధుని గలహా కోరగా అతడు వైత్యానికి మందు పుచ్చుకో మన్నాడు- ఆయనలి వానికి దేహములో ఉండే కల్లోలము వలననే మత విశ్వాసము కదలి పోతూఉన్నదని. తెలుసు- అయితే ఈ పడుచువానికి గూడ ప్రతిదినము వరుసగా యెనిమా చేస్తూఉంటే క్రమముగా మనశ్వాంతి యేర్పడుతుంది- తాము పడే మానసిక బాధకు మలబద్ధకమే కారణమని అనేకులకు తెలియదు. మొదట మొదట కొన్నాళ్ళు వరుసగా యెనిమాచేసి, కాయగూరలను, తవుడు గల బియ్యపు అన్నము తింటూఉంటే క్రమముగా మలబద్ధక మంతరిస్తుంది. దానితో మానసిక శాంతి యేర్పడుతుంది. పరిపూర్ణారోగ్యములో సున్నవారికి మనస్సును తలక్రిందులు చేసే పరిస్థితులు యేర్పడినా, చలించకుండా ఉంటారు- మలబద్ధకము, క్రిములతో బాధ పడేవారు యెంతటి స్వల్ప కారణము తటస్థించినా తలక్రిందులై పోతారు. అందువలన మనశ్వాంతిని కోరేవారు మంచి ఆహారాలు తినవలెను.

-)-(-

సుఖ సంసారము

కామశాస్త్రము

వెల రు|| 4-8-0

లభింపులము

ప్రకృతి కార్యాలయట్రీస్తు
బెజవాడ

పా నీ య ము లు

(34 వాడీ తమవాయి)

మయిన పానీయములలోనే చేర్చవలసి వచ్చినది.

ప్రపంచములో యే దేశములలో నాగరికత వృద్ధిఅయినట్లు కనుపించుచున్నదో, ఆ దేశముల యందెల్ల కాఫీ టీలు యెక్కువైనవి. కాఫీ, వానిలోని వాసన నిచ్చే ద్రవ్యములయందు ఉన్న విషము వలన రక్త ప్రవాహముయొక్క వేగము యెక్కువగును. తేయాకువలన రక్త ప్రవాహము యొక్క వేగము అణగారి పోవును. రెంటి వలన కలిగే ఫలితము మాత్రము, మెదడు నాడీ మండలమును ఉద్రేకము చెందుటే అయిఉన్నది.

కాఫీ బలమైన ఉద్రేకద్రవ్య మగుటవలన మెదడుకు పోయే రక్త ప్రవాహముయొక్క వేగము యెక్కువవుతుంది. అందువలన కాఫీ త్రాగిన వెంటనే మనస్సు బాగా పని చేసినట్లు అగుచున్నది.

టీలో ఇంకొక విధమగు విష మున్నది. అది మెదడును కాకుండా నాడీ మండలాన్ని యెక్కువ ఉద్రేక పరుస్తుంది. అందువల్లనే టీ త్రాగిన తరువాత మనస్సు యెక్కువ లోతయిన విషయాలను గాఢముగా వివేచన చేసేటందుకు సమర్థత పొందుతుంది.

కాఫీని గూర్చి మోలెన్ కాట్ అను నతడు యీ విధముగా వాసియున్నాడు. ఎక్కువగా కాఫీ త్రాగువారికి నిద్రలేమి పుట్టును. మనస్సు యెప్పుడూ ఉద్రేకంగా ఉంటుంది. అభిప్రాయాలు, సంకల్పములు, కోరికలు ఒకదాని నొకటి నెట్టుకొని వస్తూఉంటవి. ఒకవిధమయిన చీకాకు, వేడిమి, తలదిమ్మ, ఆవయవములు కంపించుట మొదలైన వ్యాధులు కలుగును. చల్లని గాలి లోనికి పారిపోదామని బుద్ధి పుట్టుతుంది. ఇట్టి

వ్యాధికి నిర్మలమయిన చల్లని గాలియే చికిత్స. ఈ వ్యాధిని చికిత్స చేయకుండా ఉంచితే చచ్చి పోయిన దాకా ఆచీకాకు వదలదు. ఇక టీ వలన తలదిమ్మ, తల: తిరుగుట, బుద్ధి మాంద్యము మొదలగునవి కలుగుతవి. నల్లని తేయాకు కంటే పచ్చి తేయాకులో యెక్కువ అసకారం చేసే గుణమున్నది. పై సంగతులన్నిటిని చదివిన తర్వాత కాఫీ తేయాకు రెండుకూడా వాడ కూడని వస్తువులనియే తేలిపోయింది. వానిని సాంతముగా మానివేయటమే మంచిది. లేదా వాని వాడుకను యెంతవరకు తగ్గింపగలరో అంతవరకు తగ్గించుకొనటం మంచిది. ఆరోగ్య జీవనం జేసేవారికి, అవురరమైనంత చలాకీ ఉత్సాహం ఉండనే ఉంటుంది. వారెక్కి పానీయ ములతోను దేహమును ఉద్రేకపరుచుకొను ఆవశ్యకత లేదు. ఈ ఉద్రేక పానీయముల వలన బలమూ రాదు. ఆరోగ్యమును వృద్ధి పొందదు.

మేము కాఫీ టీచు కొద్దిగానే కలుపుతాము, అందువలన మాకు వానివలన ఆరోగ్య మేమీ తగ్గలేదు అని కొందరు చెప్పెదరు. అవి తప్ప కుండా అసకారము చేస్తవి అని ఋజువు చేసేటందుకు కావలసినంత ఋజువు ఉన్నది. తాము కాఫీ బాగుగా త్రాగినా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాము అనే వారికి ఆరోగ్యము అంటే అసలే తెలియదనియు, తాము ఆరోగ్యముగా ఉన్నామనుకొనుట భ్రాంతి మాత్రమే అనియు తెలిసి కొనవలయును. కాఫీ త్రాగేవారికి అప్పుడప్పుడు తల నొప్పి వచ్చుచుండును. అప్పు డప్పుడు అజీర్ణము చేస్తూఉంటుంది. కాళ్లు చేతులుచల్లగా ఉంటవి. గుండె దడదడ లాడుతుంది. శ్వాస అవరోధము వస్తుంది. దేహము భారముగా ఉంటుంది. అయినప్పటికీ తాము ఆరోగ్యవంతుల

మనే వారు చెప్పుచుండంగారు. కాఫీలవాటు పడినవారు, మానివేస్తే యెన్నో బాధలు తొలగిపోతవి. కాఫీలో కొంతమంది చికోరీ కలిపి వాడతారు. దానికి సహజమయిన కొన్ని దుర్గుణము లున్నవి. అందువల్ల చికోరీ కలిపి కాఫీ త్రాగేవారికి యింకా కొన్ని కొత్త రోగాలు వస్తవి. ఇంతబాధ పడే బతులు కాస్త గోధుమ జావో, జొన్న అబలియో చల్ల అన్నమో తింటే దేహానికి బలము ఆరోగ్యము, వస్తుంది గదా! కాఫీ. టీలకంటె యివి చౌకగా లభిస్తువి.

దేహపోషణ చేస్తే అంబలి జావ మానివేసి, కార్మికులుకూడా ఉద్రేకముచు కలిగించే యీ కాఫీ టీలకు యెప్పుడు అభ్యాస పడినారో అప్పటినుండి మానవజాతి నానాటికి దిగ నాసిల్లి పోవుచున్నది. దేహపోషకము లయిన ఆహార ద్రవ్యములను కొనవలసిన కార్మికుని కష్టార్థ మయిన ధనము ఉద్రేకముచు కలిగించే కాఫీ, టీ, పొగాకు, బీడీ, కల్లు, సారాయిల క్రింద వినియోగపడుచున్నది. మనకు చదువులుయెక్కువైనవని సంతోషించుటమే గాని యెందువల్లనో దానితోపాటు దురభ్యాసములును యెక్కువగు చున్నవి. ఈ దురభ్యాసములు యీలాగే వృద్ధి పొందుతూ ఉంటే మానవజాతి యేమైపోతుందో

ఉహించలేకుండా ఉన్నాము.

ఇంతగొప్ప యెత్తుగా సాగిపోతూఉన్న మానవ నాశనాన్ని ఆపేటందుకు బాల్యా వస్థలో నున్న ప్రకృతి ఉద్యమమునకు అలవి గాకుండా నున్నది. తాను తన శక్తివంచన లేకుండా ప్రయత్నించే శాను అనే సంతోషం ఒక్కటే ప్రకృతి ఉద్యమానికి మిగిలినది. ఇదే సమయములో దేశములో ఉన్న మందు నైద్యము యేమిచేస్తుంది? కాఫీ, టీ, కోకో, బ్రాంది, సారాయి, విస్కీ, బీర్, వైన్, మాంసము, కోడి గుడ్లు మొదలగునవి రోగులకు మందులుగా యివ్వటమే కాకుండా అదేవిషయాన్ని ఉపదేశం చేస్తున్నారు. రోగం లేనివారికి కూడా సైన్స్ పేర్కొనబడిన ద్రవ్యాలవలన బలరోగ్యములు వృద్ధిపొందుతవని గ్రంథాలుకూడా వాయు చున్నారు. అనేకమంది పిల్లలకు చిన్నతనము లోనే నాడీవ్యాధులు రావడానికి మూలకారణ ములలో కాఫీ టీల యొక్క వాడుక చెప్పు వచ్చును. అందువలన చిన్నపిల్లలకుకాఫీ వాడుక గా యిచ్చుటసుతరాం పనికిరాదు. అందువల్ల హృదయ దౌర్బల్య మున్నవారు, నాడీ వ్యాధులు గలవారు, అజీర్ణ మున్నవారు కాఫీని యేవిధముగాను వాడరాదు.

-)-(-

పొ గా కు

కాఫీ, టీ, ల వలెనే పొగాకు కూడా ఉద్రేక స్వభావముగల వస్తువు అయివున్నది. పండితుని మొదలు పామరుల వరకూ, భాగ్యవంతుని మొదలు పేదనారివరకూ బాలుర మొదలు వృద్ధుల వరకూ, దేశ దేశములలోను నాగరిక

అనాగరిక భేదము లేకుండా యీ పొగాకు వాడుక జరుగుచూనే ఉన్నది. ఈ పొగాకు ధూమములో ప్రసిక్వామ్ము, గంధకిత జల వాయువు, కార్బన్ ఆక్సైడ్, కార్బానిక్ ఆమ్లము చేరివున్నవి. ఈవిషాలుమనముపీల్చుధూమములలో

నుంచి రక్తములోనికే నూటిగా పోవుచున్నట్లు సాక్ష్యములున్నవి. స్త్రీలలో యెక్కడో తప్పు అంతగా పొగాకును ఆదరించినట్లు కనబడదు. పొగగానో, పొడుముగానో, నమలుటకో పొగాకును యెక్కువగా వాడుక చేస్తున్నవారు పురుషులు. వీరిలో పొగ వాడుక చేయని వారికంటె చేసేవారే యెక్కువగా ఉన్నారు.

ఆకలి లేకపోవటం, జ్వరోశములో నుంచి శ్లేష్మము రావటం, అగ్నిమాంద్యము, తలతిరుగుట, తలకొప్పి, దౌర్బల్యము దేహావయవములు కృశించుట, గొంతులోనుండియు, స్వరపేటికలో నుండియు, శ్లేష్మము ఊరటం మొదలైన అంభ్యాకములగు వ్యాధులు పొగాకు వాడుకవలన వస్తున్నవి. మానవజాతే ఈ పాడు పొగాకు వలన క్రమక్రమముగా దిగనాసిల్లి పోవుచున్నది. చిన్నసిల్లిలు పొగాకును వాడుక చేయుటవలన వారి దేహము సరిగా వికసింపదు. ఈ సంగతి తల్లితండ్రులకు తెలుసు, ఉపాధ్యాయులకు తెలుసు, తాను, స్వయముగా పొగాకు వాడుకచేస్తే తండ్రిగాని, గురువుగాని బిడ్డలను పొగాకు వాడుకనుండి యెట్లు తప్పింపగలుగు? కనుకనే బిడ్డల అభివృద్ధి కొరకయినా తల్లిదండ్రులు, గురువులు, పొగాకు వాడుకను మానివేయటం చాలా అవసరము. అదేమి మాహాత్యమో గాని ఒకతూరి పొగాకునకు దాసుడయినవాడు జన్మలో దానిని వదలిపెట్టలేక పోవుచున్నాడు.

పొగాకును నేర్చుకొనటం ఎంత కష్టము?

మొట్టమొదటగా చుట్ట త్రాగటం నేర్చుకున్నవానికి వికారము, వాంతి, కళ్లు తిరగటం, కంటియెదుట మచ్చలు కనబడటం వచ్చును. ఇన్ని కష్టములు బడి చుట్టను నేర్చుకుంటున్నాడు.

నేర్చుకొని తన ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టు కుంటున్నాడు. వెగా తాను వదలిన పొగవలన యితరులు కీల్తువలసిన గాలిని కూడా చెడగొట్టుచున్నాడు. ఇట్టి దురభ్యాసాన్ని ఒక్కసారి నేర్చుకొని మళ్ళీ వదలలేకపోవుచున్నాడు.

ఒక్కసారి నల్లమందు నేర్చుకుంటే యిక జన్మలో దానిని వదలి పెట్టలేక పోవుచున్నాడు. నానావిధములయిన దురలవాటులచేత నాడీమండలము దుర్బలమయి పోతే ఆ నాడులలోని ఉదేకాన్ని తగ్గించుకునేందుకు నల్లమందును అలవాటు చేసుకుంటున్నాడు. ఇత్యాదులములో యేదో శాంతి లభించినట్లు కనబడుతుంది. అందువలన వేళకు యింత నల్లమందు వేసుకుంటాడు. ఏపూట నల్లమందు దొరికకపోతే ఆ పూట చికాకు పుట్టుతుంది. ఈ తాత్కాలిక మగు ఉపశాంతికి ఆశపడి నల్లమందుకు అభ్యాసపడతాడు. దానితో క్రమ క్రమంగా దేహావయవాలన్నియు శిథిలములై పోతవి. తర్వాత అకాల మరణము వస్తుంది. లేదా ఉన్మాదము, ముదిపిచ్చి, పక్షవాతిము మొదలైన వ్యాధులు వస్తవి. పొగాకువలన యిట్టి అకాలమృత్యువు మొదలైన దుర్భరస్థితులు రావు. అయితే దేహముతోను మనస్సుతోను పనిచేయ వలెననే కోరిక తగ్గిపోతుంది. సామర్థ్యము సన్నగిల్లుతుంది. తమకు చుట్ట త్రాగినపుడే బాగా ఆలోచించే సామర్థ్య ముంటుంది. సిగిరెట్ త్రాగినపుడే కవిత్యము చెప్పగలుగుతాము అని కొందరంటారు. దేహములోఉండే మూలబలము ఉండేక పదార్థాల వాడుకవలన తత్కాలములో వాడిన పొగాకు మొదలగు వాని వలనను బైటికివస్తుంది. క్రమక్రమంగా దేహముయొక్క మూల శక్తులు దిగనాసి పోతవి. చుట్ట త్రాగినపుడుగాని,

పొగాకు నమలినప్పుడుగాని, నోటిలోనుంచి యెంతో లాలాజలము ఊరుతుంది. అందువలననే చుట్ట త్రాగేవారికి పింపి పదార్థాలను జీర్ణము చేసుకునే సామర్థ్యము తగ్గిపోతుంది. అందువలన లాలాజలమును శృంగగా కాపాడుకోవాలి. చుట్ట త్రాగేవారికి యీ అచ్యుత తుల్యమయిన లాలాజలాన్ని యెక్కుగా కాపాడుకుంటారు? కొంతమందిపొగను లోపలికిల్పి మ్రింగుతారు. అప్పుడు జీర్ణకోశములోని ఆచుపురర దెబ్బతింటుంది. పొగాకులోని నికోటిన్ కూడా కొంత దేహములో చేరిపోతుంది. పొగాకు ఆహార పదార్థంకాదని అందరికీ తెలుసును. అది విషమని కూడా అందరికీ తెలియును. బుద్ధినుంతులైనవారు యెవరుకూడా పొగాకును యేరూపములోనూ వాడకూడదు. పొగాకును వాడినపుడు అది దేహమంతయు వ్యాపిస్తుంది. ప్రతినరము దెబ్బతింటుంది. జననేందిరీయాలు ముఖ్యముగా దెబ్బతింటవి. పొగాకును నమలితే నూటిగా విషము జీర్ణకోశములోనికే పోతుంది. అన్నము యే విధంగా రసరక్తాది ధాతువులుగా మారి దేహానికి మేలు చేస్తుందో ఆ విధంగానే పొగాకు ఆహారముతోనే దేహమంతా వ్యాపించి దేహానికి అపాయము చేస్తుంది. పొడుము పీల్చేవారి ముక్కులలో ఉండే ఆమత్వచముచెడిపోయి క్రమంగా కన్నులు మెదడు పాడయి పోతవి. అయితే పొడుము పీల్చేవారు పొగాకును నమలేవారు తమ ఆరోగ్యాన్నే పాడుచేసుకుంటారు. పొగపీల్చేవారు తమ ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకొనటమే కాక యెదుటివారి ఆరోగ్యాన్ని కూడా చెడగొట్టుతారు. స్త్రీలు పురుషులు యే దేశాలలో పొగాకును తప్పకుండా వాడుచున్నారో అట్టి

దంపతులకు సంతానం తగ్గిపోతుంది. పొగాకు ఫ్యాక్టరీలలో పనిచేసే ఆడవాళ్ళకు సంతానం తగ్గిపోవుచున్నదని ఒక శాస్త్రవేత్త చెప్పుచున్నాడు. పురుషుడు త్రాగిన చుట్ట కంటే స్త్రీ త్రాగిన చుట్టవలన సంతానం బాత్తిగా తగ్గిపోతుంది. మా జిల్లాలో చేబోలు పొగాకునకు చాలా ఖ్యాతి ఉన్నది. బంధువు యింటికివస్తే పొగాకు యివ్వకపోతే అప్రతిష్ఠ కాదా అనే కుటుంబాలు కూడా కొన్ని ఉంటవి. గవర్నమెంటు కొన్నిపన్నులువేసి పొగాకు వాడుకను తగ్గించ వలెనని చూస్తున్నారు. దానివలన రివిన్యూ పెరిగితే పెరగవచ్చును గాని, పొగాకు వాడుక మాత్రము తగ్గదు. ప్రభుత్వము నడిపే వారిలోకూడా కొంతమంది పొగాకును వాడుక చేసేవారే ఉండుటవలన పొగాకును యింతకంటే బాగుగా తగ్గించే ప్రయత్నం చేయలేకుండా ఉన్నారు. ఓటర్లుకూడా పొగాకును వాడుక చేసేవారే ఉండుటవలన పొగాకు వాడుకను మానిపిస్తే వారు తమకు ఓట్లు ఇవ్వరేమోనని భయము కూడా ఉంటే ఉండవచ్చును. దేశము మొత్తము మీద యెన్ని కోట్ల రూపాయలు యీ పొగాకు వాడుక వలన ఖర్చు అవుచున్నది? యీ డచ్చే ప్రజాభ్యుదయకరములైన పనులయందు ఖర్చుపెట్టిన దేశమునకు హితమవును కదా?

-)-(-

తే నె చి ను కు

మానవునకు సమర సాహారము లభించనిచో అజీర్ణము మలబద్ధము మొదలగువ్యాధులు సంభవించి శరీరమునందు ఆస్థములు విస్తారముగా ఉండువువి. ఆస్థములకు విరుగుడు ఔరసంపద. కనుక ఔరసంపదగల ఫలముల తినుచో ఆరోగ్యము కలుగును.

భావచికిత్స

(86 వ పేజీ తరువాయి)

ఆధ్యాత్మిక శక్తులను పెంచుకుండా భౌతిక నిష్ఠానాన్ని మాత్రమే వృద్ధిచేసేందువల్ల వచ్చే అపదను మనము రుచి చూచినాము గనుక ముందు ప్రపంచములో శాంతి సాఖ్యాలను వృద్ధి చేసేటందుకు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని వెద

నట్లుదాము. ఇది కాతావలంబితా నిర్మలమును. శాంతినికలమును అర్జునంబు. భావితో ప్రపంచంలో చెప్పే సాక్షాత్కారాలు భావని. దానితోనే ప్రజలలో చెప్పే నానాభేదాలుగాడా ఉపశమిస్తవి. ఈవిధమున విజ్ఞానాన్ని పెదచల్లలే శాస్త్రమే మనకు కావలయున్నది. అదే ప్రకృతి వైద్యము. అదే వివృద్ధానముకూడాను.

సునిశితవైద్యము

సుప్రసిద్ధయోగి, జ్ఞాని, విజ్ఞానవేత్త అయిన డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్ యమ్. డి. యల్. యల్. డి. "హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్ అనుసర్వశాస్త్రసారమగు గ్రంథము నకు డా. పుచ్చా వేంకటరామయ్యగారిరస వంతమైన అనువాదము

మొదటి కూర్పు

750 పేజీలు 100 చిత్రపటములు

క్యాల్సికోబైండ్ వెల రు 4-8-0



డా. ఈ. డి. బ్యాబిట్. యం. డి., యల్. యల్. డి.

కనీనికానిదానము

గ్రంథకర్త

డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

అనేకరంగుల చిత్రపటములతో గ్రేజుకాగితముమీద సర్వాంగసుందరముగ ముద్రించి

క్యాల్సికోబైండుచేసినది వెల రు 8-0-0

కంటిలోని నల్లగుడ్డునుచూచి దేహములోని యే అవయవములో యెట్టి రోగమున్నదో చెప్పటకేర్పడిన నవీన శాస్త్రగ్రంథము. ఆంగ్ల భాషలో యీ శాస్త్రముమీద వ్రాయబడిన గ్రంథములన్నియు చదివి అనుభవముతో పరిశోధించిన విషయములనే యీ గ్రంథములో వ్రాసి యున్నారు. ఇదివరకు దేహములో యే యే లోహములు వాడినవి, అందువలన యే ఆపదలువచ్చినది గూడ నిర్ణయింప వచ్చును. ఏప్రదేశములో వ్రణములు లేచినది ఆ వ్రణములను కృత్రిమముగా మూసేయుచే అన్ని చేసినది కూడా నిరణయించు చూడములు అందుచూపబడినది.

ప్రకృతివైద్యము

ప్రజలవైద్యము

సులభమైనవైద్యము

ప్రకృతి గ్రంథములను చదువుడు

ప్రకృతి వ్యక్తియు వచ్చిన రోగములను నివారించజేసికొనుటయే కాదు; రోగనిరోధకోపాయముల తెలిసికొని సర్వదా ఆరోగ్యముగ నుండవలయును. ఇంతియేకాదు. తదితరులెల్లరకుకూడ ఈ యుపాయముల బోధించి ఎల్లరను ఆరోగ్య మార్గమున నడపుట ప్రకృతి వ్యక్తియొక్క ధర్మమై యున్నది. ఇందులకు ప్రకృతి గ్రంథములు తోడ్పడగలవు. లేండు; నడుములు బిగింపుడు.



ఆరోగ్యతత్వము	4-0-0
ప్రణయలీల	4-0-0
సుఖసంసారము	4-8-0
ఆహారచిక్షాశాస్త్రము	4-0-0

చర్మవ్యాధులు	0-6-0
సన్నిపాత జ్వరము	0-6-0
అంటువ్యాధులు	0-6-0
వృణము	0-4-0

ప్రాప్తి స్థానము:-

ప్రకృతి కార్యాలయా ట్రస్టు బెజవాడ

మార్చి 1949

నెం ర ఆకాశం

45

సంపాదకులు.

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్య

యస్. డి., డి. యమ్.



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు		టీకాల సేమి? డాక్టర్ల		సంవాహనచికిత్స	
సునిశిత జైద్యం	4 8 0	అభిప్రాయము	0 2 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
ప్రాథమిక భౌతికం	2 0 0	టీకాల నాటకము	0 1 0	జైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వర్షచికిత్స	0 6 0	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		జైద్యవిషయము	0 8 0
వర్ష జైద్యము	0 5 0	ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0	తీర్చిదిద్దములు	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	సుఖసంసారం	4 8 0	వివిధారసాగరము	0 2 0
జలచికిత్సా గ్రంథములు		ప్రణయలీల	4 0 0	ప్రాణాయామము	1 4 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	రోగ మేల కలుగును	0 14 0	ధౌత - నౌళి	0 4 0
తొట్టస్నాననియమములు	0 4 0	ప్రకృతి జైద్యం	0 4 0	ఉపవాస చికిత్సాకాండ్రం	0 8 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	న్యాభావక		వివిధవ్యాధులకు	
వేడినీటి కాపు, తీబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	చికిత్సానియమములు	0 5 0	చికిత్సా గ్రంథములు	
ఉష్ణపానము	0 6 0	ప్రకృతి చికిత్సా		తీయరోగము	0 12 0
రానుచరక జలచికిత్స	0 4 0	ఉపన్యాసములు	0 5 0	చలిజ్వరము	0 4 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు		ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0	హిస్టేరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
ఆహారచికిత్సాకాండ్రము	4 0 0	బాలనీతి	0 8 0	బాలెంతిరోగము	0 4 0
నిర్విచారభావిజీవనము,		శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	మధుమేహము	0 4 0
తీబ్బసాహారము	1 8 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తెల్లచిక్కరవలని విషత్వ	0 6 0	కనీసికానిదానము	8 0 0	కలరా	0 2 0
తేనెరు విషతుల్యము	0 6 0	వివిధచికిత్సా గ్రంథములు		మనుచికము	0 8 0
సమరసాహారము,		సుఖప్రసవము	0 1 0	స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	ఆరోగ్య నూత్రములు	0 1 0	చర్మవ్యాధులు	0 6 0
అహారసమైక్యత గోల	0 2 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
దుర్బాధిస ఖండనలు		పురుటాలు	0 1 0	నీతిధర్మము	0 4 0
తీవహింస	0 4 0	ప్రాకృత చికిత్సార్థము		హరవాసరము	0 6 0
అనుభవానందము	0 12 0	1. భాగము	1 8 0	మహాయోగము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0	2. భాగము	1 4 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
హాగచుట్ట - ముక్కుచాదుం	0 4 0	3. భాగము	1 8 0	ముక్తిప్రకాశము	0 8 0
కల్పముంత సాగాపిసా	0 4 0	4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0	రామత్తిర్నస్యామితదాం	
టీకాల ఖండన	0 1 0	ఎనిమా	0 14 0	తొప్పన్యాసములు	
జైషధజైద్య మొకయూహ		ధ్యానచికిత్స	0 8 0	1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
కాండ్రము	0 4 0	యోగచికిత్స	0 6 0	పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తల	1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28		
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	తల	3 0 0
ఒక్కొక్కటి	పోస్టల్ ప్యాకింగు అదనము		

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సరము 4-8-0

సంపుటి 31

మార్చి 1949

సంచిక 3

మనదేశమునకు తటస్థించిన ఆహారలేమి

(తన్నివారణకు ప్రభుత్వమును ప్రజలుచు చేయవలసిన కృషి)

పూర్వకాలమునుండియు మనదేశము వ్యవసాయ దేశమై విశేషజనసంఖ్య గలిగి సకల శ్రమములకును నిలయమని పేరు పొందుటచే ఇతర దేశవాసులు దండెత్తి దేశసంపదనంతను దోచుకొని చివరకు గడుపేద దేశముగ జేసిరి. ఇంతవఱకును మనదేశము నేలిన బ్రిటిష్ ప్రభుత్వము సర్వసంపదలను హరించి, ప్రజలలో ఐకమత్యమును చంపి ద్వేషముల నభివృద్ధిపరచి, నీటి బాహుళ్యముగను, స్వలాభాభిలాషులుగను జేసి దేశమందలి పరిశ్రమల నాశనము జేసి జీవించుటకు సాధనములు లేక అవిసీతిపరులై తమ లాభముల జూచుకొను భాగ్యవంతులను, తన కష్టమును కల్లంగడికిచ్చి అధిక కూలీకొఱకును తనతో, పూట భత్యములేక మాడకుండ నుండుటకు యని వారిని పీడించ నెంచు పేదలనుగ జేసి రాజ్యమును వనలి పెత్తనము మన కిచ్చితిమని చెప్పుచున్నారు. ఇట్టి స్థితినుండి బాగుపడుట యెట్లు? ప్రభుత్వముయొక్క ముఖ్య కర్తవ్యము ప్రజలను ఆకలిభాధనుండి తప్పించుట గదా! ఇందుకొక కేర్పరచిన కంట్రోల్ వల్ల దొంగబజారు, లంచగొండితనము అభివృద్ధియగుటయు, పేదలు నిస్పృహ చెందుచున్నారు.

మధ్యతరగతి అభిమానముచే మాకుచున్నారు గదా! ప్రభుత్వము దీర్ఘప్రణాళికలను, పెద్ద పెద్ద ప్రోజెక్టులను తలపెట్టుట కాలేదు ఇట్లు నాన్నుటకు నున్నది ప్రారంభించుటగదా! అధికాహారోత్పత్తి చేయమని ప్రజలను కోరుటకంటె వారికి తగు సాహాయ్యము నిచ్చి కావలసినప్పుడు లంచ మక్కరలేకుండ నీటి వనతిని, ఎఱువులను, మంచి విత్తనములను దొరకు ఏర్పాటు చేయుటయు ప్రస్తుతము నెంటునే ఫలితిములిచ్చు మైనను ఇరిగేషను ప్రోజెక్టులను తత్క్షణమే అమలుపరచి ఆహారముకొరకైన ధాన్యాదులు, కూరగాయలు, ఫలవృక్ష తోటలు, వృద్ధియగునట్లు చూచుట ప్రభుత్వ ధర్మము. ఇంతే గాక ఒక్క ధాన్యము, గోధుములు గాక ఇతర మైన యే యాహారములవలన ప్రజలు ఆరోగ్యము చెడకుండ పాటుపడుటకు శక్తిగలిగి యుందురో పరిశోధించి తగు సలహాలను ప్రచారముచేసి ప్రజలను అన్నముగాక ఇతర ఆహారములచే తృప్తిపడి, అన్నపు పరిమాణమును తగ్గించునట్లు చేయుటచే ప్రస్తుత దుస్థితి తప్పను. పిమ్మట దీర్ఘకాలమునకగు ప్రోజెక్టులను, ఇంటివసతులను; సంఘసంస్కరణలను

చేపట్టుట న్యాయము. ఆహారమార్పు విషయమున ప్రకృతి ననుసరించు మార్పులు కొన్ని చేర్చుకొందును. వీనిని పరీక్షించి లాభదాయకములైనచో ప్రభుత్వమును ప్రజలును చేపట్టగలరని నమ్మెదను. చిరకాలమునుండి ప్రకృతి సిద్ధములై భగవానునిచే మనుజునకు స్వతస్సిద్ధముగ నిర్దేశింపబడిన ఆహారమును వాడి అనుభవము గలిగియుండుటచే పాతక మహాశయుల పరిశీలనకుగాను వ్రాయ సాహసించితి.

మన దేశమునందు జనసంఖ్య చిరకాలము నుండియు అధికముగానే యున్నది. కరువులు కాటకములు అధికమే అయినను తిండిలేక చచ్చినవాళ్లును ఇప్పటివలె ఘోషించువారును తక్కువ. కారణ మేమన దేశమందలి జనులు సంపదనుబట్టి తగురీతి నాహార సేవ చేయుట కలవాటు పడుటయు భాగ్యవంతులచే వదలబడి పనికిమాలిన ట్లూపించబడు గంజి, కడుగు పేదలకు పుష్టికరమైన యాహారముగను, వ్యంజనముగను ఉపయోగింపబడెడివి. ఇవిగాక, సంపన్నుల కక్కరకురాని చింతగింజలు, మామిడి టెంకలోని బీడి, కలవకాయ, తామర కాయ, చోళ్లు, జొన్నలు మొదలగు కొన్ని ధాన్యములు, కొన్ని దుంపలు, కొన్ని ఆకులు పేదలకు పుష్టినిచ్చు ఆహారముగ నుండెను. అందుచే నెట్లో కాలము గడచిపోయినది. ఇప్పుడు పాశ్చాత్య నాగరికతామాహాత్మ్యముచే గంజి, అంబలికి బదులు కాఫీ, టీలు ప్రాతఃకాల పానీయము లగుటచేతను పేదవాడు భాగ్య వంతునితో సరిగ తినవలె నను అభిలాష గలుగుటచేతను తెల్లగనుండు మరబియ్యమును, పిండియును ఆహారములగుటచే శరీరపోషకమగు

తొడు విసర్జించబడుటచేతను పూర్వముకంటె కొన్నిరెట్లు ఎక్కువ ఆహారము కావలసి యుండున్నది. పూర్వకాలమునుండియు మన మత సంస్కర్తలు, మహాఋషులు మనకు ప్రసాదించిన తృప్తిని పాశ్చాత్య సహవాసముచే గోల్పోయి ఆశ మెండ్లై ధనికునితో పాటు పాయ సము కావలెనని కోరుట వెర్రితనము. ఏది తిన్నను శరీరమున జీర్ణించి రసధాతువులుగమారి శరీరమును పోషించుటే ప్రధానముగాని నాలుక దాటగానే రుచితో పనిలేదని యెంచవలయును. రుచి కల్పనకొర కుపయోగించు ఉప్పు కారములు, తాలింపులతో మరింత అన్నము కావలసివచ్చును. కూరగాయలు అన్నములో కలుపుకొనుట తప్ప ప్రత్యేకముగా తినుట కుపయోగించవు. అట్లుగాక ప్రతికూరను తగినంత తక్కువనీటితో ఇగురబెట్టి తినిన ఎంత కూర్మనైనను తినవచ్చును. ప్రతి మనుష్యునకు కడుపు నిండుటకు కొంత ప్రత్యేక పరిమాణము గల పదార్థము గావలెను గదా! ఈ పదార్థము అన్నమైనను, కూర్మయైనను, పల్లెనను ప్రత్యేక ముగా నొకటిగాని అన్నియు కలిసిగాని ఆ పరిమాణమునకు సరిపెట్టుకొన్న యెడల తృప్తి గలుగు గాన ప్రత్యేకము అన్నమునే తినవలయు ననెడి భ్రమనువిడచి శరీరపోషణకుపయోగించు ఏ పదార్థము లైనను అన్నముతో బాటు పుష్టి నివ్వగలవని సామాన్య ప్రజలు తెలుసుకొను నట్లు బోధ చేయవలయును. సాధారణముగా నేమితిన్నను అన్నముకావను ఉద్దేశము ప్రజలలో వ్యాపించియున్నది. అందువల్లనే ప్రయాణములో ఉదయం మొదలు సాయంత్రంవఱకు రెండు మూడు రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి చిరుతిళ్లు తిన్నవాడుగూడ తానుపవాసము చేసితినినియు,

భోజనము చేసినగాని ఆకలి చల్లారదనియు చెప్పను. ఇది కేవలం వారబాటు. జీర్ణకోశము లోనికి పోయిన ప్రతి పదార్థమును జీర్ణకోశము నం మారు రసములచే మిశ్రమమై కలచబడి శరీరపోషణరసముగా మారును. ఆ రసము అన్నమునుండి వచ్చినను. పాలనుండిగాని, పళ్లనుండిగాని, ఆకుకూరలనుండిగాని, దుంపలనుండి గాని మాంసమునుండి వచ్చినగాని ఒకటే. అది శరీరపోషణ కుపయోగించును. ఇంకొకటిగాక మన మేపదార్థము తినినను శరీరమం మారు రస సంయోగముచే పోషకపదార్థముగా మారి ఆయా అకృత్ మొదలగు అవయవములనుండి పోవునపుడు వానికి కావలసిన పదార్థముల నవి పిండుకొనును. ప్రతి పదార్థమునుండియు తమకు గావలసినదానికి మార్పుకొను శక్తి ఆయా అవయవములకే గలదు గాన మనము మాంస కృత్తు ఇంత కావలయుననియు, లవణ మింత, లోహపదార్థ మింత, పిండిపదార్థ మింత, కొవ్వు పదార్థ మింత కావలయునని తూచి తిననక్కర లేదు. వేపచెట్టునకు పాలు, పంచదార పోసి పెంచినను దానిలో నూరు రసము చేదేయగుటకు కారణ మూహించుడు. తియ్యని పదార్థ మిచ్చినను దానిని చేదుగాచేయు శక్తి యెక్కడిది? ప్రకృతిననుసరించుశక్తి ఆచెట్టునకే గలదు. అట్లే చెఱకునకు తియ్యని రసము సంపాదించు గుణమును. కాన ప్రతి మనుష్యుడును మనకు కొదవగా పండుచున్న ధాన్యముకొఱకు బెంగపెట్టుకొని కృశించక తన దొడ్డిలోనో మరియొక చోటనో కూరపాగులు, దుంపలు, ఫలవృక్షములు పెంచుకొని కొద్దిగా చొరకు అన్నమునకు తోడు వీనిని జతపరచి ఆకలి తీర్చుకొనుటకలవాటుపడినచోదొంగమార్కెట్టు

నందు కొనుట తప్పదు. పళ్లన విశేషము కిమ్మతు గలవే అక్కరలేదు. బాహ్యముపండుతీసికొనుము. ఈ చెట్టు రీనెలలకు కాయను. పుచ్చ. దోస, గుమ్మడి, అనన్, బీర, బెండ మొదలగునవిన్నియు సులభసాధ్యములే. గుమ్మడికాయ జబ్బు చేయునని చెప్పమాట సత్యముగాదు. అన్నము కడుపునిండ తిని పిమ్మట ఎక్కువగా తిననపుడును, ఉష్ణ, కారము. తాలింపు మొదలగు వానితో చేచ్చినపుడే జబ్బుచేయును గాని, కడుపునిండుటకు, ఉడుక బెట్టుకగాని, నీళ్లతో మాత్ర ముడక బెట్టుకగాని తినినయెడల చక్కగా అరుగగలదు. ఆకుకూరలలో బుర్రు, తోట కూర, చక్కవర్తి, పొన్నగంటి మొదలగున వనేకములు గలవు. నేరేడు, మారేడు, రేగి, మొదలగు సులభసాధ్యములైన పళ్లు గలవు. జామి, అరటి, సపోటా, నీతాఫలం మొదలగున వేన్నో గలవు. తిండి లేదని బెంగపెట్టుకోవలసిన అవసరమేమియులేదు. కాన పేదలు ఉదయమున కాఫీకొఱకు పరితపించక గంజితోకూడిన అన్నము తినవచ్చును. తక్కిన రెండుపూటలును కొద్ది బియ్యపు టన్నముతో నేను పైన నుదహరించిన కాయగూరలను వేనినైనను కావలసినంత తీసికొని తృప్తి పొందవచ్చును. ఇట్లు తినుటవలన అధికాహారముకొఱ కితరదేశముల ప్రార్థింప నక్కరలేదు. స్త్రీరింగునిలువలుతోగాని డాలర్లతోగాని పనిలేదు. డబ్బును వృధాగా దొంగమార్కెట్టునందు ఖర్చుపెట్ట నక్కరలేదు గదా! ఇది యొక యూహగాని నిజముగా నిట్టి తిండి సరిపోవునాయని అనుకొనువారు వారం రోజులు పరీక్షించిచూచి తరువాత నెట్లుండునో పరీక్షించి చూచెదరుగాక. ప్రభుత్వమువారు ఈప్రకారం చేసి చూపగల ప్రకృత్యాహ

రులచే ఇతరులకు చేసి చూపునట్లేర్పాటు చేయుటచేతను, విశేషముగా ప్రజలలో ప్రచారము చేయుటచేతను, సామాన్యప్రజలకు నమ్మకము గలిగించినయెడల తప్పక యీపద్ధతి అలవాటై ప్రజలు సుఖించెదరు. ప్రభుత్వమునకు చాల వ్యయము తగ్గును. దుంపల పిండి తినమని చెప్పటకంటె ప్రకృతి సిద్ధముగా మనుష్యునకు సహజాహారమైన ఫలములకు తినునట్లు చేయుటే ఆరోగ్యదాయకము. ఇట్టి యాహారమువలన పుష్టి తృప్తి యుండుటే గాక ఆరోగ్యము గూడ బాగుపడును.

ఇక బట్టలవిషయములో మనది ఉష్ణదేశ మగుటచే మానవ రక్షణార్థము కొల్లాయి గట్టినను మనకు హానిలేదు అశారవములేదు. దీనిని మహాత్ముడే కనబరచియుండెనుగదా! స్వంతముగానూలు తీసి నేయించుకొన్న కొల్లాయిగుడ్డ

లతో తృప్తి పడేయెడల దేశములో గుడ్డకొరకు పరితపించుట అణగునుగదా! మన పూర్వులుఇట్టి వైఖివలననే కరువులను కాటకములను గడచి బ్రతుకగలిగిరి.. వారి సంతతివారమైన మనము స్వల్పములకు బెంగగొనక ద్వంద్వాతీతులమై మెలగి మనకు లభించు స్వల్పముతో తృప్తిబొంది క్రమముగ అధికాహారోత్పత్తికి తోడ్పడిన మన నాయకులకు సహాయపడువారమై వారిని సుఖముగా నిర్మాణ కార్యకమమునకు పునాది వేయించినవార మగుదుము. ఇట్లే ఇట్లు మొదలైన సమస్తమును పరిష్కారమగును. నూతనముగా లభించిన స్వతంత్రమును నిలుపుకొని ముందుండు భావిసుఖమును పొందగలము. ఇట్లు చేయ ప్రజలకు జ్ఞానమును పాఠకులకు ధైర్యమును ప్రసాదించుగాక

పయోము ఖవిషకుంభము

జంఘాల వెంశ శ్రేష్ఠులు

ఓకాఫీ పానీయమ!

నీకు, బ్రజారోగ్య నాశనికీ, స్వీకృతమా?

యాకార విష సమాన శ

హా! కల్యాణంబై సతతముర్వితలమునకా.

౨

నేనొకప్పుడు దాసుడనీకు నంలె

కాదు దాసాగ్రగణ్యుడ, కాలమహిమ!

నేడు మన యిద్వారకు మధ్య నిక్కువముగ పచ్చగడ్డిని వైచిన భగ్గుమనును!

3

పెద్దపులి నోటినుండి తప్పించుకొన్న

భాగ్యశాలి విధంబున బయట బడితి

నీశ్వరాను గ్రహంబున నెట్లు లెటులొ రక్కసీ! నీకరంబున జిక్కువడియు.

౪

మఱియొక వత్సరంబయిన

మంచము బట్టెడి వాడనే కనుల్

దెరువగజేసి రాపులు, హృ

దిక గడు నాతురమొంది వారు, స

త్వరముగ గాఢినిక విడచి

వైపు మటుల్ విడనాడవేని దు

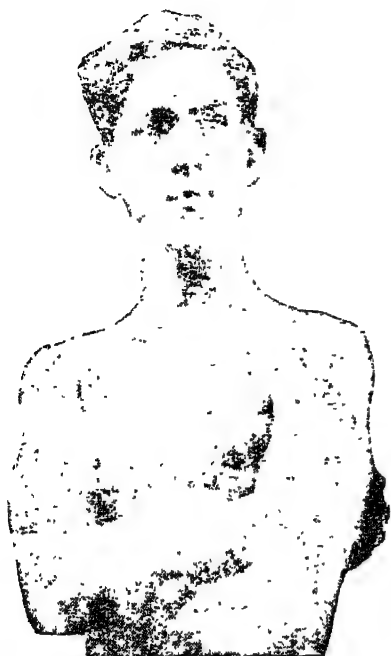
ర్భర విష తీవ్రతక జెనుట

వాస్తవ మంచును బల్కినంతటకా

(తరువాయి 94 వ పేజిలో)

ఆముములు ట్రోరములు- దేహము

రచన:- డా. అయ్యంకి శ్రీరంగ యల్. వి. యమ్., యల్. పి.



అయ్యంకి శ్రీరంగ

మన దేహ ధాతువులలోను, వివిధావయవములందును, ప్రతి జీవకణము నందును గూడా ఆముములు, ట్రోరములు మిళితములై యున్నవి. సహజముగ పుట్టుకతోనే మన యం దవి స్థిరీకృతమై యున్నవి. అనగా ఆరోగ్యము నందు గూడా ధాతువులయందు ఆమ్ల ట్రోర ప్రతి క్రియలు గలుగుచుండును. (ఆల్కలైన్ అండ్ ఆసిడ్ రీయాక్షన్)

ఈ పై రెండును అనగా ఆముములు ట్రోరములు వానివాని సహజ పరిమాణముల ననుసరించి దేహమునందు మిళితములై యున్నవి. అట్లుకాక వానివాని సహజపరిమాణములయందు ఏమూత్రము ఒడుదుడుకులు సంభవించి నప్పటికిని దేహము క్రమముగా అనారోగ్యము జెంద నారంభించును. కావున మనయొక్క ఆరోగ్య

భాగ్యము చక్కగా కావాడబడి. ధాతువులు సంపూర్ణముగా పోషింపబడి, జీవిధావయవములు వానివాని నిర్దేశిత కార్యచులందు సమర్థములు గావలెనన్న యెడల పైని పేర్కొన్న ఆముములను, ట్రోరములను దేహమునందు వానివాని సహజ పరిమాణములందు వ్యవహరించునట్లులను, న్యూనాధిక్యతలు గలుగకుండు నట్లును కావాడు చుండవలెను.

దేహము నందలి ఆముములు, ట్రోరములు పరిమాణములలో ధాతువులందు సహజముగా మిళితములై యున్నవి. ఆముములు నూటికి 20 భాగములును, ట్రోరములు నూటికి 80 భాగములును గలవు. పీనియందు మార్పులు లేక స్థిరముగా నిలువ బడినంతవరకును ఆరోగ్యము నందుగూడ మార్పులు లేక స్థిరముగ చుండ గలదు. ఆరోగ్యమునకు సహాయముగా ఆముముల పరిమితి 20 భాగములుగను ట్రోరముల పరిమితి 80 భాగములుగను నిర్దేశింప బడినవి. అనగా ధాతువులందు ఆమ్ల ట్రోరముల సహజ పరిమితు లే పైని పేర్కొనబడినవి.

అయితే ఒక్క విషయమును జ్ఞప్తయందు ఉంచుకొనవలసి యున్నది. భగవానుడు దేహమునకు రోగ నివారకములగు కొన్ని సహజ శక్తులను ప్రసాదించినాడు. వాని సహాయము వలన ఎల్ల కాలము లందును ఆముములను, ట్రోరములను దేహము వానివాని సహజ పరిమాణములందే నిలబెట్టుటకు సరిదిద్ద ప్రయత్నించును. కాని దేని క్షేత్రమును ఒక పరిమితి కలదు. హద్దు మీఠరాదు. అట్లు హద్దుమీరి

ధాతువులందు ఆమ్లములు అత్యధికముగ వృద్ధి పొందిన ఎడల భగవానుడు ప్రసాదించిన సహజ శక్తులకు అలవి కాకపోవును. అట్టి శక్తులను మించినప్పుడు ఆమ్లములు తొరములు వాని వాని సహజ పరిమాణములనుండి తారుమారగును. అనగా ఆమ్లముల పరిమితి 20 భాగములనుండి పెరిగిపోవును. తొరములు దానికి ఫలితముగ అంతే పరిమితిలో తరిగి పోవును.

ఆమ్లములు నూటికి 20 భాగములున్నప్పుడు మన మెంత మాత్రమును ఆత్మీయ పడ నవునరము లేదు. అది సహజ పరిమాణము నందే యున్నది. అయితే ఏకారణముచేత నైనను తొరసంపద తరిగిపోయి ఆమ్లముల పరిమితి వృద్ధి పొందిన ఎడలను అధికమైన పక్షమునను మన మాత్రుతపడవలసిన అవునరము గలుగును.

అయితే ఒక్క సంగతి. దేహపోషణము నకును ధాతుపోషణము నకును, జీవము నిలుచుట కొరకును తొరము లెంత ముఖ్యమో, ఎట్టి స్థానమును నాక్రమించినవో ఆమ్లములు గూడ అంతే ముఖ్యములును, అదే స్థానమును ఆక్రమించి యున్నవి. అందు రెండింటిలోను ఒకటియు దీసిపోదు. అయినను తొరములు ఆమ్లములకంటె ధాతువుల యందు బాగుగా నభివృద్ధి చెందుచుండిన గూడ దేహవ్యాపారము వంటు వడును. ఇంకను తొర సంపదయే సమృద్ధిగా నభివృద్ధి పొంది ఆమ్లములే లేకుండిన దేహము నిలువ జాలదు. కావున ఆమ్లములను తొరములను గూడా వానివాని సహజ పరిమితులలో రస రక్తాది ధాతువులయందు సంచరించిన ఎడలనే మనము సంపూర్ణారోగ్య సంపన్నులుగా వ్యవహరింప గలుగు చున్నాము.

మనమిక ఆమ్ల తొర సంపదలను అభివృద్ధి

పరచునట్టి ఆహారములను, వానిని వ్యక్త పరచునట్టి విహారములను గూర్చి పరిశీలించుదము. ఏ ఆహారము ఎట్టిఫలితముల నొసంగునో తెలిసికొని మనము భుజించు నొక్కపరి యాహారమును వానిలో ఆమ్ల సంపద నభివృద్ధి చేయు ఆహారము మొత్తమును 5 భాగములుచేసి వానిలో ఆమ్ల సంపద నభివృద్ధి చేయు ఆహారములను ఒక భాగమును, తొరసంపద నభివృద్ధిపరచు నాహారములను నాలుగు భాగముల వరకును ఉండు నట్లుగా అమర్చికొని భుజించు చుండిన ఎడల ధాతువులను చక్కగా పోషించుకొనుచు ఆరోగ్య రక్షణములను దానితో బలరక్షణమును చేసికొనుచు దీర్ఘకాలము వ్యాధి రహితులమై జీవించ గలుగుదుము. మరియు ఆమ్లములు నూటికి 20 భాగములును తొరములు 80 భాగములును ధాతువులందు స్థిరముగా నిలచి యుండుటకు సహాయభూతమై వ్యాధులనుండి రక్షణ మొసంగుటయేగాక తరుణ కాలిక వ్యాధులను సైతము అత్యంతసులభముగా నివారణ చేయుటకు తోడ్పడును. ధాతువులయందు కోల్పోయిన సామరస్యము తిరిగి నెలకొల్పబడును. బలారోగ్యములు చేరుకొనును.

మనము భుజించు వానిలో ఆమ్ల సంపద నభివృద్ధిచేయు నాహారము లేవియనగా అన్ని రకములగు మాంసాహారములు, పిండి సదార్థము గలిగిన ధాన్యములు, గోధుమలు, వరి బియ్యము, ముఖ్యముగా మర బియ్యం (నాగరికులకొరకు ప్రత్యేకింప బడిన బియ్యం) మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ, బజారులో అమ్మబడు నాను కొట్టె (తెల్లదియైనను గోధుమదియైనను సరియే) జీడిపప్పు, అక్రోటు మొదలైనవి; పొట్టు తీసిన ధాన్యములు, క్రొవ్వ

పదార్థములు, వనస్పతి, హల్దా, నెయ్యి, పేరు శనగ నూనె, మంచి నూనె. మొదలగునవి; ఇంకను హల్దాలు, కోహా, బప్పీ మొదలగు తీపి పదార్థములు; బజారులో అమ్మబడు చట్టి పిప్పరమెంట్లు, నిమ్మతోనలు. చాక లేట్లు లిస్కట్లు మొదలైనవియు; చిక్కుడు, మంప కూరలు, చేపలు, గుడ్డు, పప్పు పదార్థములు తెల్ల చక్కెర, కారము, మసాలా ద్రవ్యములు, మరగ కాచిన పాలు, జున్ను. ఎండబెట్టి నట్టియు కాల్చినట్టియు వేసికట్టియు పదార్థములును, కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా. లిమ్మెడు, మొదలైన రంగువేసి నట్టియు, సువాసనలను వెదజల్లు నట్టియు, పానీయములు, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, విస్కీ, మొదలగు సుద్రేకమును కలిగించు ద్రవ్యములు, నల్లమందు, పొగాకు, భంగు, నాభి, చుట్ట, బీజీ, సిగరెట్లు, పొడుము మొదలగు ఉద్రేకమును, మత్తును గలిగించు నట్టియు, ద్రవ్యములను సేవించిన ఎడల దేహమునందు ఆమ్లసంపద అపారముగ వర్ధిల్లును.

పైని వివరించిన ఆహార పదార్థములేగాక మన దినచర్యయందు మన నడవడి వలన గూడ దేహమునందు ఆమ్ల పదార్థములు వ్యక్త పరుప బడును. నాస్తికత్వము, దురహంకారము, కామక్రోధాది అరిష్టాద్యర్థమును సంశయాత్మక గలిగి యుండుట, తనను తానించించు కొనుట, నిరుత్సాహము, ఉదాసీనత, ఎల్లప్పుడును చికాకుపడుట, సాంక్రామిక వ్యాధులు, అసహన “శీలము”, అపకార వాంఛ, దిగులు, భయము, దుఃఖము, విచారము, ఆశా భంగము, జీవిత భవిష్యత్తునందు శూన్యత, దుఃఖము, అయిష్టలతో గూడుట, అపరిశుభ్రప్రదేశము

లందును. వ్యక్తములు లేనిచోట్లను, గాలి తగు లని ఇండ్లలోను. జల సమృద్ధ ప్రదేశములందును వసించుట, అసరిశుభ వస్త్రములను ధరించుట, పరిశ్రమ చేయక నోచుకొని నుండుట, లేక పరిశ్రమమీద అతి బడలిక విశ్రాంతి లేకపోవుట, పగటివిచ్చి, రాత్రి జాగరణ, నిద్ర జాలకపోవుట, ఎక్కువగా నిద్ర పోవుట, నేగభారణము అరగా ముచూతాగ్రావి వేగములను సరిగా ప్రవర్తింప జేయకుండుట, ఆహార లేమి, మొదలైన విహారము లన్నియు గూడ ధాతువులందు ఆమ్లములను వృద్ధి కరించును. టౌరసంపద అంతయును గూడ వినియోగపడి తరిగి పోవుచుండును.

ఇక టౌర సంపదను గలిగిన ఆహార్యములను గూర్చి తెలుసుకొందము. జీర్ణాశయములోనికి పోయినతరువాత లోనున్న ఆమ్లములను చక్కగా సామరస్యమును పొందించుటకు ఈ క్రింద నుదహరించిన విహారము ఆహారము లన్నియు నుపయోగ పడును.

గంధకపుపొగ తగులనిఎండు ద్రాక్ష, కిస్మిస్, ఖర్జూరపుకాయలు, ఆల్ బఖరా, అత్తిపండ్లు, జలదారు పండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, నీమబాదం, ఆసిల్పు, కేసు, బదరీ ఫలములు నారింజ, బత్తాయి, సాతుకూడి, నిమ్మ, పచ్చి దాక్షి, కిసిమిస, టోమాటో (రామములగ), పుచ్చ, కర్బూజా, దోస, అనాస, మొదలగు ఫల సముదాయములును, వాని రసములును, చెక్కు తీయని బంగాళా దురపలును, దొండ, బీర, పొట్ల, సార, ములగ, ఎర్రముల్లంగి, బీటిరూట్, కేబేజీ, కాలీఫ్లవర్, తోటకూర, దాని కాడలు, చక్కెరవర్తికూర, పొన్నగంటికూర, మొదలగు కాయకూరలు, ఆకు కూరలును, తేనె, గుమ్మపాలు, వెన్న (దీనిని చాలా

తక్కువగానే భుజింపవలెను.) తియ్యని మజ్జిగ మొదలగున వన్నియు ఊర సంపదను వృద్ధిచేయు సేంద్రియ లవణములను సమృద్ధిగా గలిగి యున్నవి.

ఇంకను మన విహారముల యందు గూడా ఊర సంపదను కాపాడు స్వభావము గలవి ఈ క్రింద నుదహరింప బడినవి. ఆస్తి క్యముతో ప్రవర్తించుట, అనగా నురహంకారమును వదిలి భగవద్భక్తిని గలిగి వ్యవహరించుట, ఆత్మ విశ్వాసమును గలిగి యుండుట, తృప్తిగా ఎల్లప్పుడును ఉండుట, దయావాత్సల్యములను గలిగి యుండుట, శాంతిని గలిగి వర్తించుట, పరిశుద్ధముగా నుండుట, వృక్షము మొదలగు వానిమధ్య నివసించుట, ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసముగా నుండుట, పరిశుద్ధముగా గాలిని నీటిని సేవించుట, తగినంత విశ్రాంతిని దీసికొనుట, తగినంత శరీరము చేయుట, వేకువనే లేచి కాలకృత్యములను దీర్చుకొనుట, ఆకలిలేని ఎడల భుజింపక ఉపవసింపుట, మలమూత్రాది వేగములను చక్కగా సకాలమునకు ప్రవర్తించ జేయుట, బ్రహ్మచర్యము నవలంబించి వీర్యమును వృథా చేయకపోవుట, మొదలైన విహారముల వలన ధాతువుల యందలి ఊరసంపద తిరిగి పోకుండ చక్కగా కాపాడ బడుచుండును.

పైని చెప్పినట్లుగా ఆహార విహారాదులందు సరియగు మార్గమున నడచిన ఎడల ఆహార సారము దేహములోనికి చక్కగా పిండుకొన బడి ఆత్మ, ఊర పదార్థములు ధాతువులలో పేరుకొనక వానివాని సహజ పరిమాణములలో అనగా క్రమముగ 20-80 భాగములకు మించ కుండ స్థిరముగా నిలువబడి దేహ వ్యాపారా

దులయందు ఒడుదుడుకులు లేకుండా మనము దీర్ఘకాలము వ్యాధి రహితులమై బలాయు రారోగ్యములతో సదా వర్తించగలము.

సామాన్యులలోను, కొంతమంది విద్యా వంతులలోను గూడ పుల్లని పండ్లను గూర్చి ఒక సందేహము గలదు. వారి సందేహము ఒక్కటే. ధాతువులందు ఆమ్లములు మిక్కుటముగా ఉన్నప్పుడు ఆమ్లగుణములు గలిగిన పండ్లను తీసుకొనవచ్చునా? ఊర సంపద నశించిపోదా అని. పుల్లని పండ్లవలన లోనున్న ఆమ్లములు సామరస్యముపొందింప బడుటయే గాక ఊరసంపద వృద్ధి పొందునని తెలిసి కొనవలెను. ఒక పైంటు నారింజ రంగును 12 క్రేములు పొటాసి యం గలదు ఇయ్యది ఊరము లన్నింటి లోని కిని గుణాధిక్యముగలది. నిమ్మరసములో పైంటు నకు 9 క్రేములును. దాక్షిణ్య పండ్లలో పైంటు నకు 7 క్రేములును, ఊర సంపద యున్నది. అందువలన పుల్లని పండ్లయందు కేవలము ఆమ్లములేగాక అందు సేంద్రియ లవణము లగు ఊరములు గూడా మిళితమును చెంది యున్నవి. పుల్లని పండ్లను దిననప్పుడవి జీర్ణమగుటలో ఆమ్లములు అగారద్వి ఆమ్ల జనిదముగాను, జలముగాను విడిపోవును. అంగార ఆమ్ల ద్విజనిదములతోను మలము మూత్రముతోను బయలు వెడలిపోవును.

అట్లు పండ్లయందలి ఊరములను దేహము వినియోగించుకొని ఊరసంపదను అభివృద్ధి పరచుకొనును. అందువలన పుల్లని పండ్లన్నియు ఆరోగ్యమునే చేకూర్చును. ఊరసంపదను గలిగిన పదార్థములనే దీసికొనిన ఎడల పైన (తరువాయి 91 వ పేజీలో)

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

మంచి నియమములు

- 1 యుక్త పరిమితులుగల వస్తువులను భుజించుట.
- 2 రక్తమున కవసరమగు పదార్థముల ననువ్వుట.
- 3 మలమును నెలువరించు పదార్థముల వినుట.
- 4 ధాతువులకును, హృదయమునకును అవసరమగు తొరములు గలవానిని దినుట.
- 5 రక్తమున కవసరమగు సోడియం క్లోరైడు గల పదార్థముల దినుట.
- 6 స్వేదాది మలముల నెలువరించగల ఆహారముల దినుట.

7 దేహ రసములను, ధాతువులను తొరవంతముగా నుంచుట.

8 తిను ఆహారములు దేహములో ప్రవేశించిన తరువాత గట్టిపడి కాయలు, కంతులుగా తయారు కాకుండునట్టివానిని ఏరుకొనుట.

9 మెదడునకు, నరములకు బలమునిచ్చు ఆహారముల దినుట.

ఇందుకు అనుకూలముగా

- 1 చక్కెరను మానివేయుము.
- 2 కొవ్వును తగ్గింపుము.
- 3 పిండి పదార్థములను మితపరచుము.
- 4 మాంసకృత్తును, త్రతాపి మాంసము, చేపలు మొదలగువానిని మానివేయుము.
- 5 మందులను తినవద్దు.
- 6 మితిమాలిన పని చేయవద్దు.
- 7 యంత్రములలో తయారైన బిస్కెట్లు మొదలగు తయారు ఆహారముల తినవద్దు.
- 8 దేహములోపల అమ్లములు పెంచు ఆహారములు తినవద్దు.

9 ఉద్రేకము కలిగించునట్టి పానీయములు తాగకుము.

10 వేడిగా నుండువానిని, వేడి కలిగించువానిని తినవద్దు.

11 సమర్థులను స్వాధీనముగాని నార పదార్థముల తినవద్దు.

12 సులభముగా జీర్ణముగాని వానిని తినకుము.

13 మలమును బంధించువానిని తినకుము.

14 తేలికగను, తియ్యగను ఉండే మంచిసిటినే తాగుము - ఉష్ణనిరు త్రాగకుము.

15 ముచికి నీరు త్రాగకుము.

16 మంచినిరైనను అమితముగా త్రాగకుము. ఇట్లు చేసినయెడల

1 ఆరోగ్యము మీ స్వాధీనములో ఉంటుంది.

2 అకాలములో వార్ధక్యము రాదు.

3 ఎంతో వయస్సువచ్చినా యౌవనము తొణికసలాడుతూ ఉంటుంది.

4 అకాలములో మరణము రాదు.

5 రోగులైనను ఆరోగ్యవంతు లగుదురు.

6 వృద్ధులైనను యౌవన సుఖము వస్తుంది.

7 ఆయువు పెరుగుతుంది.

8 బలారోగ్యములు వృద్ధి అవుతవి.

9 చలాకీ, ధమాకీ పెరుగుతవి.

10 శక్తి యుక్తులు ఇనుమడిస్తవి.

11 ప్రతిభ గోచరిస్తుంది.

12 సామర్థ్యము పెరుగుతుంది.

ఎన్నోరకాల ఆహారాలున్నై. ఎన్నోరకాల గుణాలుగూడా ఉన్నై. అనేక రకాల మనుష్యులున్నారు. వారికి రోగాలు రావటముగూడా

ఎన్నో కారణాలతో వస్తవి. ఇవన్నీ తెలిసి ప్రయోగిస్తే సామాన్యంగా రోగాలు రావు. వచ్చినా పోతాయి. ఎంతో బాగా పాడైతే యే చికిత్సా పనిచేయదు. అప్పుడుగూడా ఆహారచికిత్స పని చేస్తుంది. ఆహారచికిత్సగూడా పని చేయకపోతే ప్రపంచములో నే చికిత్సా బాగు చేయజాలదు.

ఆహార భేదాలు

మనము తినే ఆహారములుగాని, త్రాగు పానీయములుగాని 4 వనులు చేస్తవి.

1 శక్తిని కలిగించేవి. మెదడును, నాడీ మండలాన్ని పోషణచేసేవి.

కర్బును హైద్రోజములు - తీసి పదార్థములు.

2 బలము నిచ్చేవి. కండరములను, సంధులను, ఎముకలను పెంచునట్టివి.

మాంసకృత్తులు.

3 వేడిని గలిగించేవి.

కొవ్వు పదార్థములు చమురు దినుసులు.

4 ఆహారమును వహించునవి - మలములను వెలువరించునవి. ఆహారమును పక్వము చేయునవి.

సేంద్రియ లోహములు, జలము, లవణములు.

ఆమ్లములు

1 హైడ్రోక్లోరిక్ కామ్లము లేనియెడల

1 జీర్ణకోశములో జరిగే ఆహార పరిణామము జరగదు.

2 పేగులలో 'మరుగుట' యెక్కువగును.

3 హైడ్రోక్లోరిక్ కామ్లము బాత్తిగా తగ్గిపోతే జీర్ణకోశమునందలి కుటికలలో మార్పులు వస్తవి.

హైడ్రోక్లోరిక్ కామ్లము తగ్గుటకు కారణములు

1 అమితమగు మాంసాహార పరిశ్రమ.

2 నాడుల యందలి వ్యాధులు.

3 హైడ్రోక్లోరిక్ కామ్లము తగ్గినందున వచ్చే రోగాలు

1 అజీర్ణము, 2 జీర్ణాశయ వ్రణము 3 మూత్ర తిత్తియందలి స్ఫటికములు (శిలామేహము)

4 నాడులలోని లోపమువలన గలిగే అజీర్ణము.

5 కర్బునితములు ఉత్పత్తియగుట 6 ఊర్రామ్లము, ఆమ్లామ్లము, బ్యూటిక్ కామ్లము మొదలగు సేంద్రియామ్లములు ఉత్పత్తియై జీర్ణకోశము లోపల పచ్చి (Sour Somach) గాను నుండును.

అసలుసంగతి యేమనగా సహజమైన సిత్తిలో జీర్ణకోశములో ప్రవేశించిన ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు హైడ్రోక్లోరిక్ కామ్లము, జీర్ణకోశము లోనే ఊరుతుంది. జీర్ణకోశములోని పదార్థములు మురుగకుండను, వాసన పుట్టకుండను కాపాడును. చక్కెర పదార్థములను విడగొట్టును. వృక్కకములోను, స్లిహములోను ఊరునట్టి మధుర, తిక్తరసములు ఊరుటకు పరోక్షముగా కారణమగును. ఇది రక్తమునందలి లవణములలోనుంచి ఊరుతుంది.

2 సిత్తి కామ్లము. ఇదియు సేంద్రియమగు ఆమ్లమే. దీనివలన

1 మూత్రము తెంపుగా అవుతుంది 2 దేహమునకు చల్లదనము వస్తుంది. 3 మురుగును పుట్టనియదు 4 పుల్లగా ఉంటుంది.

ఇది తొరములతో చేరి మూలపదార్థముగా మారుతుంది. ఇది జీర్ణమండలముచే నాకరింపబడును. అక్కడ విశ్లేషమగును. మూత్రపిండముల ద్వారా సోడియం కర్బునితముగా వెడలిపోతుంది. జ్వరములందును, మెదడు ఉడుకెత్తి యున్నప్పుడును ఇది అద్భుతముగా నుపయోగించును. పిండి పదార్థములు పులిసి యున్నప్పుడును, శ్లేష్మాభి వ్యంధములందును,

పంటిచీము వ్యాధులందును, సూతికా జ్వరము లందును, రిక్కెట్లవ్యాధి (ఎముకలు మెత్తపడి వంగిపోవుట) యందును, రక్తగడ్డలయందును, కండరములు బిగిసినప్పుడును, ముడుచుకొని యున్నప్పుడును, రక్తక్షీణమునందును. చర్మ వ్యాధులందును, కురుపులయందును, దేహము మురికివాసన కొట్టినప్పుడును, దేహము గిడచ బారినప్పుడును, నంజు వ్యాధులందును, కర్బును హైద్రజములు పులిసి వచ్చే వ్యాధులన్నిటి యందును సిక్రికామ్లము మేలు చేయును. ఇది నారింజ, నిమ్మ, కమలా, బత్తాయి మొదలగు పండ్లలో నుండును.

3 ఫార్మికామ్లము.

రక్తమునందలి వేడిమిని తగ్గించును. వేసవి యెండలకు వచ్చే శ్లేష్మాభిష్యందమును పోగొట్టును. త్వయ ప్రారంభ దశలో మేలు చేస్తుంది. పిండి పదార్థములను క్రమముగా జీర్ణము చేయును. కర్బును హైద్రజములు మురిగిపోకుండా కాపాడును. ఆమ్లశిత్తమును ఆపును. రక్తమునందలి చిక్కదనమును తగ్గించును. మెదడులో గ్రంధులు పుట్టుకుండా కాపాడును. దేహమునందలి గ్రంధులను చెదర గొట్టును.

4 హిప్పరి కామ్లము - శాకాహారము నందు వృద్ధియగును.

5 హైద్రోగంధకి తామ్లము - సోడియం ఆహారములు, మోరద్రవముల పానీయము, పరిశుద్ధమైన గాలి.

6 ఆక్సాలి కామ్లము-ఇది

మానసిక పరిశ్రమ చేసేవారికి మంచిది. యకృత్తు, రక్తములను బాగుచేయును. దేహము నందు ఊరునట్టి కొన్ని రసములు ఊడుటకు

కొంతవఱకు తోడుపడును. ఆక్సాలి కామ్లము గల ఆహారములు తినినయెడల దేహమునందలి ఆక్సాలి కామ్లము యెక్కువగును. మేహవాతము, కనువాతము, సంధివాతము, శాండువ్యాధి, వైశ్యాశ్మి, మూత్రాశ్మి, మొదలగు వ్యాధులందు అపకారము చేయును. సున్నము గల ఆహారములను తగిన పరిమితిలో తినినప్పుడు ఆక్సాలి కామ్లము అనువులోనికి వచ్చును. ప్రతి దినము మూత్రమువెంట నూటికి రెండు భాగములు ఆక్సాలి కామ్లము వెడలిపోవును.

జీర్ణమండల వ్యాధులందును, నాడీ వ్యాధులందును ఆక్సాలి కామ్లము ఎక్కువగును.

నాడులు దుర్బలముగా నుండునప్పుడును- జీర్ణ శక్తిలో పించి యున్నప్పుడును పచ్చి కాబెజీ, కామంచి, టామేటో మొదలగు నవి తినరాదు.

7 మూరిస్టి కామ్లము- ఇది

మజ్జయందలి ఉదేకముల తగ్గించును. నాడీ మండలమును బాగుచేయును. నాడులు చల్ల బడును. బాధలను తగ్గించును. తల దిమ్ము, వికారము, తలనొప్పులను పోగొట్టును. సంధి రోగమును నయముచేయును. గర్భ వాతమును తగ్గించును.

8 సైలికిలి కామ్లము.

దురద పుట్టును. కాళ్లు, చేతుల చివరలు వాచును. కనురెప్పల దురద, నాడీ దొర్బ ల్యము, అగ్నిమాంద్యము పుట్టును. ఆమత్వచములో దురద పుట్టును. జీర్ణాశయ వ్రాము పుట్టును. అజీర్ణము, యకృద్వాగ్ధి, ఉదర వాతము పుట్టును ఎక్కువగా వాడితే హృదయ వేగము ఎక్కువగును. రక్తమునందలి శ్వేత కణముల గతిని అరికట్టును. కామోదేకమును

కలిగించును. చిన్న మెదడులో ఉద్యోగము పుట్టును శ్వాసకోశములను దుర్బలపరచును. జీర్ణ మండలము నంతటిని ఉద్రేకింప జేయును. దేహముయొక్క వేడిని తగ్గించును. సంతానోత్పాదన శక్తిని తగ్గించును. కాన జాతి నాశనానికి హేతువగును. ఇది మూత్రముతోను, చెమటతోను వెడలిపోతుంది.

అలలుసంగతి. ఇది నిలువ ఉంచవలసిన మాంసము, నిలువ ఆహారములలోను చేరుస్తూ ఉంటారు.

9 గంధక ద్రావకము రక్తమునందలి యెర్ర కణములను నశింపు చేయును.

10 యూరికామ్ము. ఈక్రింది రోగములను కలిగించును. తెల్ల రక్తకణములను నశింపు చేయును.

ఇది ముల్లంగిలోను, కాఫీ, టీ, చాకొలెట్, పండ్లతోను, కూరగాయలతోను మాంసమును కలిపి తినుట, పప్పుపులుసు, మాంసము పులుసు, యకృత్తు, కర్బను హైద్రజములు, చిరుతిండ్లు, సారములు, ఉప్పు మాంసములు, ఉప్పుచేపలు, త్రాగుడు, మాంససారములు, జన్ను మొదలగు వానిలో నుండును.

ఇందువలన మూత్రికామ్ము ఎక్కువగును. రక్తమాంద్య మేర్పడును. పెత్తకోశమునందు మాంద్య మేర్పడును. సిరారక్తముయొక్క గతి మందగించును. ఆమవాతము, మేహవాతము వచ్చును. నాడుల బాధ వచ్చును. చిన్న పిల్లలకు, పెద్దలకు వచ్చే మూత్రాశ్మరి దీనివలన కలుగును. అసేక మూత్రవ్యాధులకు మూత్రికామ్ము కారణము.

జీర్ణము కు తోడుపడే కొన్ని జీవరసములు

1 ఉమ్మినీరు- ఊర స్వభావముగలది.

నోటిలో ఊరుతుంది- మనము తినిన పిండి పదార్థముల జీరము చేయును.

2 ప్లాడ్లోగ్లోరి కామ్ము- అమస్వభావము గలది- జీర్ణకోశములో ఊరుతుంది- ఆహారము నంతను జీరము చేయును.

3 జాతరరసము- అమస్వభావము గలది. జీర్ణ కోశములో ఊరుతుంది. పిండి పదార్థములను ఇతర పదార్థములను జీర్ణము చేయును.

4 మధుర రసము- అమస్వభావము గలది- వృక్కములో ఊరును. తినిన తీపి పదార్థముల జీరము చేయును.

5 పిత్త రసము- అమస్వభావము- యకృత్తులో ఊరుతుంది- చమురు పదార్థముల జీరము చేయును.

6 అంత్రీ రసము- అమస్వభావము. ప్రేగులలో ఊరుతుంది- చమురు పదార్థముల జీరము చేయును.

7 లంబిక రసము- అమస్వభావము- లంచి క్షో ఊరుతుంది- శివీధములను. సూక్ష్మ జీవులను నశింపు చేయును.

యోగాసనములు

90 యోగాసనములనుగురించిస్వయముగా అభ్యసించుటకుపనికివచ్చురీతినిచిత్రపటములు గలవు. ఏ ఆసనము అభ్యసించిన ఏవవ్యాధులు నివారణకాగలవో, ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకు ఏవి ఆవశ్యకమైనవో విపులముగ, సులభముగ బోధపడు నైలిలో రచింపబడినది. ఈభాషలో దీనికి సాటివచ్చు గ్రంథము మరొకటిలేదు. వెల రు2-0-0 పోస్టేజీప్రత్యేకం ప్రతులకు త్వరపడుడు. వలయువారు.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

ప్రతి జ్వరానికి డాక్టర్లు క్షయనా వేస్తారు. అందువల్ల రోగాలు నయము కావటంలేదు. జ్వరము రావటంతోనే ముందుగా వైద్య పరీక్ష చేసి రక్తము, కఫము, మలమూత్రముల పరిశీలించి రోగనిర్ణయం చెయ్యాలి. అంతేగాని గుడ్డి దర్బారుగా రోగుల కంఠరికి ఒకే చికిత్స చేయకూడదు, అని సామాన్యంగా అనేకులు అంటూఉంటారు.

అయితే డాక్టర్లు వచ్చి సర్వ పరీక్షలు చేసి రోగనిర్ణయం చేసేదాకా మనం ఊహకో వలసిందేనా? యీ లోపుగా మనం చేయదగిన చికిత్స యేమైనా ఉన్నదా? అని హాజంగానే అందరూ అడుగుతారు. ఆ ప్రశ్నకే యీ క్రింది సమాధానము.

వైద్య శాస్త్రము ఏమి చెప్పినా దేహములో ఉండే మాలిన్యములను వెలువరించుటకు జ్వరకాలములో హృదయము, జీర్ణ మండలము, నాడులు, పైత్యకోశము, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రావయవములు, చర్మము ఎక్కువగా పని చేస్తవి. రక్తములో ఉండే మాలిన్యములను త్వరగాను నిశ్శేషముగాను వెలువరించుటకు అన్నిటికన్నను హృదయము ఎక్కువగా పని చేస్తుంది. అందు వలననే నాడి రెట్టింపు వేగముగా కొట్టుకుంటుంది. ఈ అమిత శ్రమ వలన హృదయము దుర్బలమయి పోతుంది. అందువలననే జ్వరములవలన హృదయ దౌర్బల్య మేర్పడుతుంది.

జ్వరాలలో హృదయానికి ఎక్కువ పని కలిగించే పరిశ్రమలేమీ చేయరాదు, జ్వరము రావటంతోనే పడుకొని ఉండుట మంచిది, మానసిక ఆందోళనలను తగ్గించుకోవటం అవసరము. తిని తిరుగుతూ ఉంటే

జ్వరము అదే నయమవుతుంది అనుకోవటం పొరపాటు. దానివలన ప్రమాదము సంభవింపనూ వచ్చును.

జ్వరములలో ప్రధానంగా మలబద్ధకము ఉంటుంది. ప్రేగులలో ఉండే మాలిన్యములు వెలిసి పోయి వాయుమానము పొంది రక్తములో చేరిపోతవి. రక్తములోకి చేరిన మాలిన్యములు దేహమంతటా న్యాసిస్తూ ఉంటవి. ఈ స్థితిని తప్పించాలి అంటే ప్రేగులలో మాలిన్యములు నిలువ ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నులి నెచ్చని నీటితో ప్రతిదినము తేవకు 3, 4, పిల్ల నీటితో 2 తూరులు ఎనిమా చేయవలయును. ఈ విధంగా జ్వరము నయమయ్యేవరకూ చేస్తూ ఉండాలి. ఇందుకు వ్యతిరేకమైన అభిప్రాయములు ఆయుర్వేద, యునానీ, అలోపెతీ, హోమ్యోపతీ వైద్యులందరూ చెప్పుతూనే ఉంటారు. అయితే వారి మాటలను వినక ఎనిమా చేసిన ప్రతిసందర్భములోను లాభమే ఉంటుంది గాని నష్టములేదు.

కొందరికి జ్వరకాలములో భేదులు పుట్టుతవి. భేదులు పుట్టుచున్నవి గదా అని ఊరుకోకూడదు. అప్పుడుకూడా కొంచెము వేడిగా ఉండే నీటితో 2; 3, తూరులు ఎనిమా చేసి చిట్టచివరకు చన్నీటితో ఎనిమా చేయవలెను. ఇందువలన అమిత ఉద్రేకము కలిగించే ప్రేగులలోని మాలిన్యములు వెడలిపోతవి.

జ్వరము వచ్చే రోగికి జ్వరము తగ్గిన తరువాత చెమట పోయటం మంచిది. ఆ విధంగా చెమట పోసే రోగికి జ్వరము సులభంగా నయమవుతుంది. జ్వరము తగ్గిన తరువాతనయినా చెమట పోయకపోతే చర్మము తిన్నగా పని చేయటంలేదని మనం స్పష్టముగా తెలిసికొన

వచ్చును. అందుకు ప్రతిక్రియగా మనము ఈ క్రింది పద్ధతులను అవలంబింప వలసి యున్నది. రోగి పడుచువాడుగానుండి తగిన బలముంటే రోగికి నీటి ఆవిరిని పట్టవచ్చును కాని సామాన్యంగా ఈ క్రింది పద్ధతి అందరికీ అనుకూలముగా నుంటుంది.

మంచము మీదగాని, బల్ల మీదగాని ఒక కంబళిని పరిచి, దానిపైన ఒక తడి దుప్పటిని పరిచి రోగి ఆ ప్రక్కమీద పరుండును. ఆ రోగి దేహము చుట్టూ గుడ్డను చుట్టవలెను. అందు మీద కంబళిని చుట్టవలెను. దీనివలన తడిదుప్పటిలో నుండే తేమ దేహమునందలి జ్వరవేడి మితో కలిసి చర్మమునందలి మాలిన్యములను కరిగించి వెలువరించును. జలచికిత్సా ప్రక్రియలలో దీనికి స్వేద (చెమట కలిగించు) బంధము అని పేరు. రోగియొక్క శక్తి ననుసరించి కంతము మొదలు, పాదముల చివరవఱకు నీ బంధమును వేయవచ్చును. రోగి బలహీనముగా నున్నయెడల రోగి చంకల క్రిందనుండి మోకాలు వరకుగాని చంకలనుండి పిరుదుల వరకు గాని వేయవచ్చును. ఇట్టి చికిత్సలు రోగి శక్తి ననుసరించియు రోగము యొక్క తీవ్రతను బట్టియు వారమునకు 2, 3, తూరులు చేయవచ్చును. నీటి ఆవిరి పట్టిన తర్వాతగాని, స్వేద బంధములను వేసిన తర్వాతగాని రోగి శక్తి ననుసరించి చన్నీటితోగాని, రోగిదుర్బలముగా నున్నయెడల నులివెచ్చునీటితోగాని దేహమంతయు కడిగి తుడువవలయును, స్వేదబంధము వేయని నోజులలోకూడా రోగి దేహమును శక్తి ననుసరించి చన్నీటితోనో వేడినీటితోనో ఘృతముగా తోమి కడిగి తడితుడువవలయును. ఈ సామాన్య ప్రక్రియల వలననే

దేహమునందలి మాలిన్యములు ఎంతోవెడలి పోయి హృదయముయొక్క పనియెంతో తేలిక అగును. దేహమునందలి మాలిన్యములయొక్క వత్తిడి తగిన యెడల, మెదడు, నాడీమండలము, దెబ్బ తినకుండా ఉంటవి. జ్వరాలలోన్నానము మానివైచి, మలసాధిక చేయునపుడే, మగత, సంధి, ప్రలాపము మొదలగు దుర్గుణములు వచ్చు చున్నవి.

జ్వర కాలములో దేహమునందలి వేడి యొక్క వ అగుటయు, మూత్రపు రంగు ఎరుపు అగుటయు తటస్థించుట వలన దేహమునందలి తేమ తగ్గియున్నదని మనకు తెలుస్తూనే యుంటుంది. డాక్టరు యల్ మల్ రీ, చెప్పినట్లు ప్రతి రెండు మూడు గంటలకూ ఒక గ్లాసు మంచి నీటిని త్రాగు చుండుటవలన దేహమునందలి విషములు నీటితోచేరి, మూత్రముగాను, చెమట ద్వారాను పోవుటకు అనువేర్పడు తుంది.

జ్వరకాలములో దేహమంతా కూడా సమానమైన వేడిగా ఉండటం మంచిది. జ్వర కాలములో పాదములు, చేతులు, చల్లగా ఉంటే దేహము నందలి మాలిన్యములు, ఊర్ధ్వ గతి గలిగి శిరస్సు వంకకు వేగముగా పోవుచున్నవి అని అర్థము. హృదయము దుర్బలముగా నున్నదనికూడా అర్థము. మన చికిత్సాప్రక్రియలలో పాదములు చేతులు వేడిగా నుండుటకు వేడినీటి పాదస్నానము పాదములకు చేతులకు వేడినీటి రబ్బరు తిత్తి కాపు పేర్కొనబడినవి. జ్వర కాలములో ప్రేగులలో నుండి దుర్వాయువులు నోటిలోనికి వచ్చి నోరు వేడి యొక్క వగు చుండునుగాన దినానికి 5, 6 తూరులుచన్నీటిని పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయుచుండవలసినది.

పుక్కిలించి ఉమ్మి వేసే నీటిలో ఉప్పుగాని, నిమ్మ రసముగాని చేర్చ వచ్చును. చిన్న బిడ్డలకు పుక్కిలించి ఉమ్మి వేయటం చేత కాదు గనుక కొద్దిగా నిమ్మరసము చేర్చిన నీటిని నూటిగా త్రాగించ వచ్చును. తల నొప్పిగా నున్న యెడల వేడినీటిని పాదస్నానము చేయింప వచ్చును. లేదా పాదముల కొక్క పలుచని తడిగుడ్డను చుట్టి అందుమీద ఉన్ని మేజోళ్ళు తొడుగవలసినది. మేజోళ్లు లేకపోతే తడిగుడ్డ మీద ప్లానలు గాని కంబలిగాని చుట్టవచ్చును.

రోగి దేహములో నుండి రెట్టింపు వేగముతో ఘాటయిన విషాలు ప్రతి శ్వాసతోను బైటికి వస్తూ ఉంటవి. అందువల్ల గాలి చొరని మూత యిండ్లలో రోగిని పరుండ బెట్టరాదు. అట్లు పరుండ బెట్టినపుడు రోగి తాను వదలిన విషపు గాలినే తిరిగి తిరిగి పీల్చుచుండును. అందువలన రోగము నయము కావటం చాలా ఆలస్య మవుతుంది. ఈ స్థితిని తప్పించుటకై గాలి రావటానికి పోవటానికి వీలున్న వరండాలోగాని పంచలోగాని రోగిని పరుండ బెట్టవలయును. గాలి మరీ చల్లగానున్నపుడు కిటికీ వైభాగాన్ని తెరచి క్రింది భాగాన్ని మూసియుంచవలెను. గాలి విసురుగావచ్చేటప్పుడు కూడా కిటికీ వైభాగమును తెరచి ఉంచటమే మంచిది. రోగికి చలిగా ఉంటే నూలు దుప్పటిని కప్పియుంచవలసినది. చలి లేకుండాబిళ్లు మంటలుగాను తాపముగాను ఉంటే దుప్పటి యితరములైన దుస్తులు యేమీ లేకుండా తొలగింపవలసినది. దేహము తాపముగా నున్నప్పుడల్లా మెత్తని తడిగుడ్డతో వళ్లంతా తుడువవలసినది. మరల తాపముగా ఉంటే మరల తుడువవలసినది.

జ్వరములలో సామాన్యముగా ఆకలి ఉండదు.

అట్టి వారికి ఆహారము ఇవ్వకుండా ఉండవలయు. కష్టమేమీ లేదు. రోగికి ప్రియమైన ఆహారము ఇవ్వకపోతే నీరసము నశించిపోతే మాటలో ఏమీ సత్యము లేదు. గట్టి ఆహారము కాకుండా, పాలు, ఓవర్లైన్, కాఫీ మొదలైన ద్రవాహారములు కూడా రోగికి అవసరము కాదు.

ఆరోగ్యవంతుని దేహములో ఆహార ద్రవ్యాలలోని సారము జీర్ణ మండలము వెంటనున్న శోషరసవాహికలలోనికి పోతుంది. రోగము వచ్చేటప్పటికి దేహములో ఉండే వివిధ భాతువులయందలి విషాలు రసవాహికలలో నుండి, రక్త వాహికలలో నుండికూడా పెద్ద ప్రేగులోనికి వస్తవి. అందువలన మనం ఏవిధమయిన ఆహారాన్ని దేహములో ప్రవేశ పెట్టినా దానిని దేహము స్వీకరింపదు. అందువలన నేవిధమైన బలమూ రాదు. కాగా మనము తినేది ఘన పదార్థము అయితే తప్పకుండా అపకారం జరుగుతుంది. తీసుకునే ఆహారం ద్రవాహారమే అయినపుడు దేహములో నుండి బైటికి పోతుండే మాలిన్యములకు అది తోడవుతుంది. అందువలన రోగ నివారణం కావటానికి చాలా ఆలస్యం పడుతుంది.

జ్వరకాలములో తినే ఆహారము ద్రవ ఆహారముగానే ఉండవలెను. అది దేహానికి కొత్తగా బరువు కలిగించేదిగా ఉండకూడదు. దేహములో ఉండే మాలిన్యములను తొందరగా బైటికి గెంటేదిగా ఉండవలెను. కొత్తగా జిగురు పదార్థాన్ని దేహములోనికి చేర్చకూడదు. ఉన్న జిగురును విడగొట్టవలెను. ప్రేగులలోని పదార్థములను మురిగిపోకుండా కాపాడేదిగా ఉండవలెను. రసముగల పుల్లని పండ్లలో ఈ అన్ని సామర్థ్యములు ఇమిడిఉన్నవి. అందువల్ల నే, తీపితో

కలిసినట్టిగాని, కలియనట్టిగాని, నారించి, బత్తాయి, కమలా, సాంత్రీ, సాక్షాక్షీ, మొసాంబీ, మొదలగు వాని రసములను నీటితో చేర్చి గాని చేర్చకగాని ఇవ్వ వచ్చును. ఇంత కంటే బరువైన ఆహారములను వేటిని యివ్వరాదు. కోడి గ్రుడ్ల రసము గాని, కోడి పెట్టల సారము గాని, రోగికి ఇచ్చుటలో నేమీ సబబులేదు. పాలుగాని పాలు విరచిన నీరుగాని జ్వర రోగులకు మేలు చేయవు. ఆల్బకరా, జల్దారు, మొదలగు వానని నీటిలో నానవేసి ఆ నీటినిగాని ఆ విధంగానే, ద్రాక్ష పళ్లను నీటిలో నానవేసి ఆ రసాన్ని గాని, రోగికి ఆలిగా ఉండని కోరితే యివ్వవచ్చును. రోగము నయమై మంచి ఆకలి పుట్టేదాకా యింతకు

మించి ఆహారములు ఇవ్వరాదు. తర్వాత మెతని కూరగాయలను వండిగాని వండక గాని తినిపించవచ్చును. దీనికి తోడుగా ఆకలి వృద్ధి అయిన కొలదిని గోధుమ కొట్టెగాని, జావగాని, వరి అన్నముగాని, యివ్వవచ్చును.

గట్టి ఆహారము ఇవ్వ నారంభించిన తర్వాత కూడా, కొంతకాలము దాకా రోగి విశ్రాంతి నే తీసుకొనవలెను.

తర్వాత క్రమ క్రమంగా నడకతో నారంభించి బలము వచ్చిన కొలదీ బలమైన వ్యాయామములను చేయవచ్చును. వేసవి కాలమందు తప్ప మిగతాకాలములలో రోగిని ప్రతిదినము సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి పూర్వము యెండలో పడుండబెట్టి వలయును.

అమెరికాలోని వైద్యుల దుర్మార్గము

అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రములు బాగా స్వతంత్రముగా ఉన్నవనీ అక్కడ చాలా సుఖముగా నుంటుందని అమెరికాకు వెళ్ళినవారు మనకు చెప్పతూ ఉంటారు. వార్తాపత్రికలలోను గ్రంథ సంచయాలమధ్య మనము అమెరికావారి స్వాతంత్ర్యాన్ని గురించి ఆనందముతో చదువుచుంటూ ఉంటాము. ఆ దేశంలోనున్న స్వాతంత్ర్యానికికూడా కొంత మితిఉన్నది. కొన్ని సమీకలతో కొన్ని శాసనములు యేర్పడి ఉన్నవి. స్వార్థపరులైన కొందరు రాజ్యాంగంలోచేరి తమ మేలు కొరకై కొన్ని శాసనములను నిర్మిస్తారు. ఆ శాసనములకు యెదురుపోకుండా ఉన్నంతవరకూ అక్కడనున్న ప్రజలు స్వతంత్రులుగా ఉంటారు. అయితే ఎప్పుడు ఆ శాసనాలకు యెదురు తిరుగు

తానో ఆ శాసనములు యెదురు తిరిగిన వారిని కాళ్ల రాస్తాని. అమెరికాలో క్యాన్సరు అనగా ఆసనము, యోని, గొంతు, ముక్కు మొదలైన లోపలి భాగములలో పుట్టి వ్రణము) నయము చేయటానికి మందువైద్యులకు సేతకాకుండా వచ్చినది. ఆ రోగాన్ని కుదిర్చేటందుకు వారనేక పరిశోధనలను చేస్తూ ఉన్నారు. ఆ పరిశోధనల ఫలితముగా అనేకమంది మరణించుచున్నారు. ఎంతమంది మరణించినారో ఆ సంగతి ప్రజలకు బాత్తిగా తెలియుటలేదు. మందు వైద్యులు కాని స్వాభావిక చికిత్సకులు కొందరు కర్కట వ్రణాలను కుదుర్చు చున్నారు. అట్లు కుదిర్చిన వారిని మందు వైద్యులు నానా తిప్పలు పెట్టి వారు చేసిన రోగనివారణ

వృత్తాంతములను యెవరికీ తెలియకుండా చేయుచున్నారు. ప్రజలకు మేలుచేసే ప్రకృతి చికిత్సకు లను వారు చేసిన రోగనివారణ వృత్తాంతములను అణచియించుట వైద్యశాస్త్రము అభివృద్ధికాకుండా నిరోధించటమే అవుతుంది. బాధపడుచున్నటువంటి అసంఖ్యాకులైన ప్రజల దృష్టిలో నిట్టి పని ఘోరమయిన అపరాధము.

మందు వైద్యులును శస్త్ర చికిత్సకులును కలిసి కర్కట వ్రణాన్ని నయము చేసే స్పష్టమయిన చికిత్స కొరకై సరిగా వెదుకుట లేదు. వారు యెంత సేపటికి ఖోల్లాని ద్రవ్యాన్ని వెచ్చించి పరిశోధనలు చేసి రోగముయొక్క తాత్కాలిక మయిన చిహ్నాలను అణచి ఉంచటానికే ప్రయత్నిస్తున్నట్లు కనిపించుచున్నది. కర్కట వ్రణముయొక్క భయంకరమయిన స్థితులను అశయోక్తులతో వర్ణించి ప్రజలను భయపెట్టి ఆ భయోన్మాదములో ప్రజల వద్దనుండి ఖోల్లాని ద్రవ్యాన్ని వసూలు చేసి అందులో కొంత ద్రవ్యాన్ని తమ అభిప్రాయం ప్రచారం చేసినటువంటి పత్రికలకు ఇచ్చి మిగిలిన ధనం పరిశోధనల పేరిట తాము మింగుచున్నట్లు కనిపించుచున్నది. వైద్య పరిశోధనలు చేయు వైద్యులు శస్త్ర చికిత్సకులు ద్రవ్యాన్నువ్రతే బాగానే గడిస్తున్నారు గాని యిందువలన మేలేమీ జరగటంలేదు. ఇతర పరిశోధనలందు వలెనే కర్కటవ్రణ పరిశోధనల యందును అసంఖ్యాకములయిన నోరులేని జంతువులన్ని హతమయిపోవుచున్నవి. మానవ నాశన కరమయిన రేడియం, యక్సురే వైద్యాగ్నిలో రోగులనే మిడతలు భస్మీపటల మయిపోవుచున్నారు. శస్త్రచికిత్స యంతకంటే కూడా పాడుగా నున్నది. తాత్కాలిక ఉపశాంతి కొరకై ఒక అవయవమును కొంత శస్త్రము

చేసి యింటికి పంపిస్తే ఆ రోగి యింటికి పోయి పోకమునుపే ఆ రోగము తిరగ పెట్టుచున్నది. శస్త్రచికిత్సకుడు మిగిలిన అవయవాన్ని కూడా తెగగోసి రోగిని యింటికి పంపివేయుచున్నాడు.

టవేచనాపరులు యీ పద్ధతులను ఒప్పుకొనటం లేదు. పరిశోధనాగారాలలో జరిగే నిష్కారణమయిన జంతు హింసాకాండ వర్ణించబడితే అలవి కాకుండా ఉన్నది. శస్త్రచికిత్స శాలలు వద్యశాలలయిపోవుచున్నవి. స్వాభావిక చికిత్సకులు తాము కుదిచ్చే రోగనివారణ వృత్తాంతములను చెప్పితే పరిశోధకులు చెవులు మూసుకుంటున్నారు. కుదిచ్చిన రోగాలను చూపిస్తే కళ్లు మూసుకుంటున్నారు. తాము పోగుచేసిన ఖోల్లాని ద్రవ్యమును మూట గట్టుకొని కళ్లు మూసుకొని కటిక చీకటిలో విడి యీతకు యెగపడ్డారు. వారు యే ఒడ్డుకూ చేరరు. అప్పుడప్పుడూ బహు జాగ్రత్తగా తమ పరిశోధనా ఫలితాలను ప్రచురిస్తుంటారు. ఇంకా గొప్ప పరిశోధనలను చేస్తేగాని పూర్తికాదని చెప్పి ప్రజలను భ్రమపెట్టుచూ క్రొత్తగా ద్రవ్యాన్ని అర్థిస్తుంటారు. ప్రజలయొక్క నిందకు తమ సంఘములోనివా రెవరూ గురికాకుండా శిష్ట తీసుకుంటూ ఉంటారు. తాము చేసిన పనినిగురించి చెప్పవలసి వచ్చేటప్పటికీ చాలా స్వల్పముగా చెప్పతారు. తాము చేసే పరిశోధనలు యెప్పుడో భవిష్యత్కాలములో తప్పక జయమును పొందుతవని ఆశలు కల్పిస్తూ రాజకీయ వేత్తలవలె ప్రకటనలు చేస్తారు.

వీరు చేసే ప్రకటనలు చూచి ప్రకృతి చికిత్సకులు ఆశ్చర్యపోతారు. జాగ్రత్తగా చికిత్స నడపి వారు కొంతమందికి కర్కట వ్రణమును కుదిర్చియున్నారు. వారికి కర్కట వ్రణము నయముచేసే నేర్పరితనము కుదిరినది. ఆ పద

తులలో రహస్యమేమీ లేదు. మందువైద్యులకు శస్త్రచికిత్సకులకు యీ పద్ధతులు ప్రకృతి వైద్యులు బోధించినపుడెల్లా ప్రకృతివైద్యులకు అవమానము శిక్షలు సిద్ధమైనవి.

దక్షిణాఫ్రికాలో జోహానాబాంబు అనే మంచి ఇల్లాలు ఉన్నది. ఆమెకు కర్కటవ్రణము కలిగినది. మందువైద్యులు యెన్నివిధముల వారిస్తున్నా ఆమె వినిపించుకొనక ద్రాక్షపళ్లను తిన తన రోగాన్ని కుదుర్చుకున్నది. తాను పొందిన మేలు లోకులు కూడా పొందవలెననే కోరికచేత ఈ విషయాలను ఆమె ఒక గ్రంథముగా వ్రాసినది. ఈ గ్రంథము వైద్యులు శస్త్రచికిత్సకులు ఆదరించి పరిశోధించి మేలు పొందితే బాగుంటుంది. వారి గ్రంథమును యెక్కడపడితే అక్కడ నిందించటం ఆరంభించినారు.

చిటచివరకు బెర్నార్డుమెక్ ఫ్యాడెన్ గారు, బెనిడిక్టులవ్వుగారు, యఫ్. డబ్లియూ కాలిన్సు గారు, ఆమెను దక్షిణాఫ్రికా నుంచి అమెరికాకు పిలిపించి కొన్ని ఉపన్యాసములను యిచ్చునట్లు యేర్పాటు చేయించిరి. జోహానా బాంబు న్యూయార్కులోని వెల్లింగ్టన్ హోటలులో బసచేసింది. సాయంత్రం ఆమె ఉపన్యాసాన్ని ఆరంభించేటప్పటికి మందు వైద్యుల గూఢచారులు ప్రశ్న పరంపరలను కురిపించారు. ఆ ప్రశ్నల కన్నుటికి ప్రకృతి వైద్యుడైన డా. ఎఫ్. హెచ్. కాలిన్సు జవాబు చెప్పి ఉన్నసంగతులు జరిగిన సంగతులు చెప్పి వారికి వాగ్బంధనము చేశాడు. ఆమె తరువాత ఉపన్యాసం చేసింది.

జోహానాబాంబ్ నిరుపేదరాలు. ఆమె భోజన వ్యయాలుగూడా అభిమానులే భరించారు. ఒక శనివారం ఆమె తిరిగి ఉపన్యాసం

చింది. ఆ రాత్రికే అమెరికా వైద్యసంఘము వారు ఆమెను నిర్బంధించుటకు పోలీసులతో యేర్పాటుచేశారు - ఆమె రాత్రి వెలింగ్టన్ హోటలు చేరేటప్పటికి చాలా ప్రాద్దుపోయింది. పోలీసులు గురుపెట్టి నిద్రపోయినారు. మరునాడు ప్రొద్దున కాలిన్సుగారికి యీసంగతి తెలిసి దొడ్డిదోవను బోయి ఆమెను హోటలు లో నుంచి రహస్యంగా తప్పించాడు. పోలీసులు యీ దక్షిణాఫ్రికా యువతిని నిర్బంధింప కాచుకొని యుండిరి.

కాలిన్సు ఆమెను న్యూజెర్సీలో దాచివేయ వలసి వచ్చింది. వాక్స్వతంత్ర మున్నదంటారు అమెరికాలో. కాని ప్రభుత్వాన్ని తమ చేతిలోని కీలుబొమ్మగా నడిపే వైద్యుల యిష్టానికి వ్యతిరేకమైందా? ఆ స్వాతంత్ర్యము మన్ను అవుతుంది. కర్కటవ్రణమును కుదిర్చే ఆమెకు తెలిసిన ఉపాయమును చెప్పటకామెకు హక్కు లేదా? ఆమెను నిర్బంధించి ఆమె రచించిన పుస్తకము ఖర్చుకాకుండా చేయటానికి వైద్య సంఘమువారు నిరంతర ప్రయత్నము చేసిరి. అందువలన ఆమె యెరిగియున్న కర్కటవ్రణ చికిత్సను గురించి అమెరికాలో ఉపన్యాసములు సాగలేదు. అందువలన ఆమె దక్షిణాఫ్రికా వెళ్లిపోయింది.

ఆమె ఉద్యమాన్ని అమెరికాలో సాగించటానికి జెస్సీ స్ప్రింగర్ అనే ఆమె పూనుకున్నది. ఆమె ధైర్యవంతురాలు, హృదయపూర్వకముగా యీ ఉద్యమాన్ని సాగించింది.

మందు వైద్యసంఘమువారు తమకున్న శక్తి నంతా ప్రయోగించారు. 'ద్రాక్ష చికిత్స' అనే జోహానాబాంబ్ రచించిన పుస్తకం అమ్మకం కాకుండా చేసి జెస్సీని జైలులులో వేయించవలెనని పట్టుబట్టిరి.

ఆమె నివాసము 3 తూరులు దోయించిరి. వేరువేరు కారణాలతో ఆమె గృహమును జిల్లా అధికారులు 12 తూరులు సోదాచేశారు. ఆమె పైలు, పైవేటు వుత్తరాలు పరిశీలించారు. అనేకమైన కేసులు పెట్టి విచారించారు. ఆరు కేసులలో ఆమె జవాబు చెప్పవలసివచ్చినది. అన్నివిధాలా 'దాక్షిణిక్' అమ్మకం పెరిగి పోయినది - అయితే యేమి? ఈ వ్యాజ్యాలతో ఆమెధనము హరించిపోయింది. న్యాయాధ్యక్షులలో ఉండలేక ఒక చిన్నపట్టణము చేరుకుంది. అక్కడగూడా మందువైద్యులాలెను వెంటాడు తునేఉండిరి. ఆమె శక్తి ఉడిగిపోతున్నదని వారు గ్రహించారు. చిట్టచివరకు ఒక యెత్తు పత్తిరి. తపాలాశాఖవారిని స్వాధీనము చేసుకొనిజెన్నీ వద్దనుండి బయటికి పోయే సరి వుత్తరాన్ని పుస్తకాన్ని, పాకెట్టునీ అక్రమమైనదిగా నిర్ణయింప జేసిరి. ఆమె యెవరికి యెట్టి కాకతం పోస్టులో పంపినా అది మరునాడు ఆమెయింటికే అక్రమ తపాలా అనే ముద్రతో తిరిగి వచ్చేది. చివరకు చేతినిండా డబ్బులేక, కడుపునిండా ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము లేక, శక్తియుడిగి గుండె పగిలి ఆమె చనిపోయింది. ఇది సర్వ

స్వతంత్రమైన దేశములో చున్న స్వాతంత్ర్యము. ఒకనాడు మన దేశములోగూడా ప్రకృతి వైద్యానికి యిదేగతి పట్టదని యెవరు చెప్ప గలరు? ప్రభుత్వము ప్రకృతి వైద్యానికి సహాయము చేస్తుందని భ్రాంతిపడేవారికి యిదొక గుణవాతముగా మండగలదు - ప్రకృతి వైద్యులు తమలోతాము కలహించుకుంటూ అసూయ పడుతూ ఉంటే మన ఉద్యమము యెప్పటికీ వృద్ధిపొందదు. మనలోమనము సంఘభావము కలిగి ఉండి ఒకరి అనుభవములను ఒకరికి చెప్పుకుంటూ ముందుకు నడువవలసి యున్నది. అప్పుడే మన ఉద్యమము ప్రజలను యింకా బాగా ఆకర్షిస్తుంది. అప్పటిదాకా మనను ప్రభుత్వము యేమీచేయదు - మందు వైద్యుల సంపాదనకు మన ఉద్యమము యెప్పుడు ఆటంకము అవుతుందో అప్పుడు ప్రభుత్వము మనలను గూడా అణచిపెట్టవలెనని ప్రయత్నము చేస్తుంది. అది తప్పుకొని బ్రదికిననాడు మన ఉద్యమము ప్రజలందరికీఉపయోగించేసార్వజనీన ఉద్యమం అవుతుంది. అప్పటిదాకా మనము నిరంతరము ఉన్యమాన్ని కష్టనష్టములకు లోనై అయినా నడుపుదాం!

ఆ రో గ్య జీ వ న మార్గ ము లు

డా॥ కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు

ఆరోగ్యమును పొందగోరువారును, కాపాడుకొనగోరువారును, ఈ ఆరోగ్య జీవనమార్గమును తమ దినచర్యయందు అనుసరించవలెను.

దిన చర్య

తెల్లవారు జామున 4½ గంటలకు లేచి, దైవప్రార్థన చేసి సత్సంకల్పములతో ఆదినమును ప్రారంభించవలెను. పవిత్రమగు ఆకాలములో, మానవులు కలిగియున్న సంకల్పములే అనాటి కార్యసాధనలో నారి అభివృద్ధికి ఆధారములై

యుండును. అట్టివేళ నిద్రపోవువారికి మానసికోన్నతి, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధిసన్నగిల్లును.

అనంతరము, ఆహారనాశమునందు దోషములు గలవారు, అనగా వైత్యులగులు, ఆజీర్ణులగులు, నోరు దుర్వాసన గలవారు, మలమూత్ర బద్ధకములు గలవారు, వీరు మాత్రము ఉపశాసనము చేయవలెను. రాత్రిఅంతా రాగి పాత్రలో గాని, మట్టిపాత్రలో గాని నిలువయుంచిన నీటితో వైనను, లేదా అప్పుటికప్పుడు తెచ్చిన మంచినీటితో

వైనను నోరు కడిగికొని పుక్కిలించి తరువాత తాగి
గలిగినన్ని చన్నీరు తాగవలెను. అందువలన వారికి గల
వ్యాధులు నివారణ యవును. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులకు
నైస్తికులకును నిది అనవసరము.

తరువాత మలమూత్ర విసర్జనము, దంతధావనము శక్తి
కొలది వ్యాయామము ఆ పిమ్మట చన్నీటియందు పూర్ణంగా
స్నానము చేయవలెను. ఈ స్నానము వల్ల కలుగు ఫలిత
ములు అనేకములు. స్నానమువల్ల శరీరము, మనస్సును
బలరోగ్యములతో వృద్ధిపొందును.

పుం, స్త్రీలు ప్రతిదినము శిర స్నానము చేయకూడదు.
అందువలన తలయందలి సహజమగు నూనెలు కడిగివేయబడి
తల నెరయును. మరియు తల వెండ్రుకలలోని కుదుళ్లలో
నిలచిన తడిని పూర్తిగా తుడుచుకొన నందువలన కుదుర్లు
బలహీనపడి అట్టివారి వెండ్రుకలు నెరయుట, రాలిపోవుట
జరుగుచున్నది. కాన పుం, స్త్రీలు తలనిండా స్నానము
చేయరాదు. ఇందువలననే నైస్తికులగు బ్రాహ్మణులును,
విలంతువులును సన్యాసులును జుట్టు తీసివేతురు. శిర
స్నానము చేయుటయే ఆరోగ్యదాయకము. స్నాన పాన
ములకు మధుసగా నీ క్రింది జలములు శ్రేష్ఠములు. వర్ష
జలము, ప్రవాహజలము, తటాకజలము, కూపజలము,
బిగుడు భావిలోని నీరు మలినమగుట కవకాశముండును
గాన అంతకంటె నూతనీరు మంచిది. పంపులలో ఉండు
నీరు వాడుకొనవచ్చును. అది అంతమంచిది కాదు. మంచి
గాలి నూర్య కిరణములయొక్క ప్రసారము ఎక్కువగా
నుండక నిలువయున్న నీరుగా నుండును. గాన పంపులో
నీరు తెచ్చి యెండలోను, గాలిలోను కొంతసేపు
ఉంచవలెను.

నీటిని మరగ కాచుట వలన అందలి ప్రాణవాయువు
ఎగిరిపోవును. కాన మనము జలముద్వారా ప్రాణ శక్తిని
పొందదలచిన, చన్నీటినే ఉపయోగించవలెను. ఆరుబయిట
గాలి తగులుచోట చన్నీటి స్నానము చేయలేనివారు గాలి
ధారాశ్రమముగా పీచునట్టి ఆరోగ్యవంతమగు వెచ్చని గదు
లందు కొలది సేవైనను చన్నీటి స్నానము చేయుట
మంచిది.

వాతావరణము ఎక్కువ చలితో కూడుకొనియున్నచో
ఝర్పలులు చన్నీటి స్నానమును మానవచ్చును. దేహము
నందలి ఉష్ణశక్తుల నభివృద్ధి చేయవలసినవారు వేడి నీటి
స్నానము చేయవచ్చును. వాత క్లేమ్యరోగులును, బలహీను
లును, వేడినీటి స్నానము చేయుచు రోగవిముక్తులై వారికి
ఆరోగ్యము వచ్చిన అనంతరం వారి ప్రకృతి సహసరించి

కృమముగా చన్నీటి నలవాటు చేసికొనవలెను. వివిధ జల
చికిత్సా ప్రయోగములు, వానియొక్క ఫలితములు జల
చికిత్సా గ్రంథములలో వివరింపబడిఉన్నవి చలికాలములో
వంటికి సుప్రసన్నులనానె దుడ్డుకొని వెచ్చదనము వచ్చిన తర్వాత
చన్నీట స్నానము చేయవచ్చును.

స్నానమువలన అన్ని అవయవములకును రక్తి ప్రసరణము
కృమముగా జరుగును. రక్తములోనుండి చర్మము క్రింద
చేరిన మాలిన్యములు బహిష్కరింపబడి బలము కలుగును.
నాడులు కండరములు బహిష్కార్యావయవములు బలపడి
చురుకుగా పనిచేయును.

ప్రాత స్నానము శక్తిదాయకములగు నక్షత్రములు
ప్రకాశించు సమయమందే చేయవలెను. ఉదయ సుంధ్యా
కాలములందు బ్రాహ్మ స్వరూపముగు కాలమును స్మరించి-
సంధ్యకు వందన మాచరించి సత్సంకల్పములను కలిగి లోకము
లన్నియు సుఖముగా నుండవలెను అని సంకల్పించి లోక
శ్రేయస్సుకై మనము నిర్వర్తించవలసిన విధులను నిర్ణయించు
కొనవలెను. మనస్సును దృఢముగ ఉంచుకొనవలెను.
ఆరోగ్య ప్రదాతయగు నూర్య భగవానుని ఆరాధించి ఆయన
కిరణములను ఆస్వాదించి మనలో నిమిషమైనవలెను.
మంత్ర ఉచ్చారణ పూర్వకముగా నూర్య సమస్కార
వ్యాయామముల చేయుటవలన శారీరక మానసిక, ఆధ్యాత్మిక
శక్తులు అభివృద్ధి నొందును. ఇప్పుడే ప్రాణాయామము
యోగాసనములు చేయవలెను.

ఈ కార్యక్రమమంతయు 6 కంటలలోగా ముగియును
ఉదయము 7 గంట నుండి 10 లేక 11 గంటలవఱకు జీవన
కార్యక్రమములో నిమగ్నులు కావచ్చును. నిత్యజీవితమును
నిష్కామ కర్మ ద్వారా సుఖవంతముగను శాంతియుతముగను
చేయుటకు సాధువులైనవారు ప్రయత్నింతురు.

న్యాయముగ దానిలో సంపాదించిన కొంత ధర్మమునకు
కొంత కష్టకాలములో అక్కరపడుటకు తీసి వేరే యుంచి
మిగతా దానిని సద్వినియోగము చేసికొనవలెను.

ఆరోగ్య దాయకములగు జీవితావసరము లేవో గుర్తించ
వలెను. వినోదములు భోగములు మితిలో నుంచవలెను.

ప్రాద్దున లేచినప్పటినుండి తిండిరంధ్రియే నేను అనే
కులలో ప్రత్యక్ష మవుచున్నది. అది నాగరికతా చిహ్న
ముగా మారి రోగమును తెచ్చివెట్టుచున్నది. మనము జీవిత
మును నిలబెట్టుకొనుటకును ఆరోగ్యము బలమును కాపాడు
కొనుటకును మార్చిమే తినవలెను.

ఉన్నదిగదా యని తినుట మొగమాటమునకు భుజించుట
అతి కాకున్న తినుట, తినకూడనిది తినుట తినుటకొరకే

బ్రతుకుట ఇవన్నియు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టును. ఈ పాఠ పాటలు విద్యార్థులకుకూడా చేయుట శోచనీయము.

తింటేనేగాని బలమండదు అని చెప్పి తినుటకు ప్రారంభింతురు. తిన్న వెంటనే ఆహారము మనకు బలము నిచ్చునా? తిన్నది జీర్ణమై వంటబట్టుటకు కొన్ని గంటలు పట్టును. అప్పుడు బలము వచ్చును. పని చేయవలెనన్న కడుపులో తేలికగా నుండవలెను. తిండిపోతుతనము కుమ్మ వాదములు అనేక మందిని చెడగొట్టుచున్నవి. ఈ అంధకారమును జ్ఞానదీప్తులచే పారదోలుటకు గాను అవిద్య పాపము; పోగొట్టు ఆత్మారాముని దివ్యతేజస్సు మనముద్ధిని చర్చిత్తులలో నిమగ్నము చేయుటకై పురిగొల్పుగాక.

కష్టించిన తరువాత కొంత శక్తి లోపించు . లోపించిన దానిని పూర్తిచేసికొనుటకు అవకాశము అప్పుడు ఏర్పడును. అవకాశము ఏర్పడినపుడు మనము సరికయిన ఆహారమును తినిన అది పడనమై శరీరమునందు ఇవడును. కష్టపడక తినినపుడు ఈ అవకాశముండదుగాన తిన్నది శరీరమునకు భారమగును. దానిని వదలించుకొనుటకు ప్రాణశక్తి యెంతో ఖర్చు కావలసివచ్చును. ఈప్రయాసలో అనేకసప్తములు రోగములు బాధలు సంభవించును గాన శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగ నుంచుకొనవలెనన్నచో ఆహారనియమము అత్యవసరము. మనము తిన్న ఆహారము జీర్ణమై రక్తముగామారి శరీరమునకు బుద్ధికికూడా ఆరోగ్యము, బలము ఇచ్చునదై యుండవలెను.

అటులాంటుటకుగాను సాత్వికాహారమును సరిగా ఆకలి కలిగియున్నపుడు ఆకలి తీరునంతవఱకు మాత్రమే తినవలెను.

మనము ఆకలికానపుడు ఆహారమును తినుచుండుటయే సమస్త వ్యాధులకు మూలకారణము.

దినమున కెన్ని తూరులు తినాలి ?

ఒకమారు భుజించువాడు యోగి. రెండుమార్లు భుజించువాడు భోగి, మూడు మార్లు భుజించువాడు రోగియగుదురు, అను సామెత ఉన్నది. అంతకుండు వెక్కువ మారులు తినువాడు మానసికమునందలి ఉన్నత స్వభావములు తగ్గి కాలిక రోగి యగును. అతని ఆయువు క్షీణించును.

ఆహారమునకు ఏది ముఖ్యము

ఏక భుక్తము చేయువారికి అపరాహ్నము మంచిది. రెండు మార్లు తినువారికి మొదటిమారు ఉదయం పదిగంటలు రెండవసారి భోజనం 7 గం. నుండి 8 గంటలలోపున తినుట మంచిది. 5-6 గంటల మధ్యన కూడా తినవచ్చును.

సంధ్యాకాలమున తినరాదు. 3 మార్లు భుజించువారికి ఉదయం 7 గంటలకు ఆహారము, అపరాహ్నము 11 గం.కు రెండవ తూట ఆహారము, సాయంత్రం 5 గం కు మూడవ తూట ఆహారము తినవలెను. ఇట్లు తినుట విద్యార్థులకును తక్కువ వయస్కుల వారికిని తోయుండును. వంతకుండు వెక్కువ మార్లు తినేవారికి నియమములు లేవు.

పొద్దు తక్కువతో వై పృథ్వీకారం పృథ్వీకారములు మంచిది.

ధాన్యములు తిన్నచో వాతవలన వేడి తగిలం పుట్టి కాయకష్టము చేయుటకు శక్తియును శీత వాతాలకుల భరించు శక్తియును కలుగును. అమితముగా తినుచున్నచో అచే జరగన్న విధిగిది అప్పిచేయును కాయకష్టము చేయు వారు ధాన్యములతో పాటు ఉడికించిన ఆకు కాయలును వాడవలెను.

అపువపుడు పండ్లను తినుచుండవలయును. మానసిక పరిశ్రమ చేయువారు ప్రవాసముగా పండ్లు కూరలు స్వల్పముగా అన్నము కూరలు కెయ్యి (లేక) వెన్న పూస, కొబ్బరి అయినా వాడుకొనవలెను. కూరలు వోరు కనిచో స్వల్పముగ వెనకపప్పు (ముడివి) వాడుకొనవలెను.

ఆహారము ప్రతి దినము ఒకే కాలమందు తినవలెను. మధ్యలో చిరుతిండ్లు అవ్వాహారములు తినుటవలన ఆహారం వంటు బట్టక పోగా రోగకారణ మవును. మనము తిన్న ఆహారము మట్టిపాత్రలలోగాని రాచ్చిప్పలలోగాని వండబడినదై యుండుట శ్రేష్ఠము. అన్నము అత్తెరు పెట్టి వండవలెను. బాగా సలసల కాగే యెసరులో బియ్యము పోసి వండుటవలన బియ్యము కొంత నిక్షిప్త మగును. అన్నము నమలుటకు తగినంత విరుగుగా నుండవలెను. మెత్తగా ఉన్న అన్నము సరిగా జీర్ణముగాక శ్లేష్మముగాను మూత్రి కాప్లముగాను మారవచ్చును. అందువల్ల శ్లేష్మ వ్యాధులగు ఉబ్బసము క్షయ మూత్రివ్యాధులగు అతి మూతము, నంజు చీము మొదలగునవి రావచ్చును. కూరలు తగు మాత్రము నీటిలో ఉడికించి కొద్దిగా ఉప్పు, జీలకర్ర, పసుపు, కరివేపాకు, కొతిమీర మాత్రము చేర్చు కొనవచ్చును. కూరలను వేయించుట వలన, అమితముగా తిరగ మోతలు పెట్టుటవలన వానిలోని తేడి యిగిరిపోయి శక్తి లోపించును. అట్టి కూరలు తొందరగా మన ఆహార కోశములో మురిగి పులిసి పోవును.

ఆహారములో అన్నముతోపాటు కూర, కొద్ది పప్పు చారు, పచ్చడి, మజ్జిగ చాలు. ఊరగాయలు మంచివికావు. పృతి దిన ఆహారములో కూర, చారు, మజ్జిగ లేక పచ్చడి, చారు, మజ్జిగ, చాలును.

కవ్వముతో చిలికిన మట్టిగ మంచిక. దుండవారం ప్రతి దినమూ వాడుటకు, ప్రత్యేకముగా కావు. అప్పుడప్పుడు తిన నచ్చును.

ఆహారమును, కరకర ఆకలి అయినపుడు తినినచో భుక్తా యాసము రాదు. నిద్ర తలదిమ్మ బద్ధకము ఉండవు. ఉపాయగా ఉండును. ఎడనెడ గుడువక యిరు పొద్దుల గుడుచువాడే “సద్దాపవాసి” అని భారతములో చెప్పబడి నది. ఇట్టివారికి రోగమే రాదు. అధవా పచ్చివా తేలికగా నయమవును. పిండివంటలు, మికాయలు, శ్రేష్ఠములు కావు గాన మనుటయే శ్రేయస్కరము. ఉదాత్త కరమైన సోడా, కాఫీ, టీ, కోకో, పొగాకు, బీడి, సిగరెట్ మొద లగు అలవాటులను మానివేయుట ఉత్తమము. అనారోగ్య కరమైన అలవాటులను తప్పించుకొనుటకై మనము నిరంత రము పాటు బడవలెను.

ఒక పూట అన్నము, రెండవ పూట కూరలు పండ్లు కొట్టె మొదలైనవి తినుట మంచిది.

ఆహారము విదాహము కలిగించునదిగా ఉండకూడదు. గాన నెక్కువ ఉప్పు, పులుసు, కారం, ఘాటయిన మసాలా దినుసులు, చక్కెర, బెల్లము చేర్చి తినకూడదు. ఇందువలన దాహము ఎక్కువగును. జీర్ణక్రియ ఉద్రేకించి నీరసించును. గాన మితముగా వాడుకొనుట అభ్యసించవలెను.

అజీర్ణ లక్షణములు

నోరు వాసన, నిద్రలేచిన తరువాత నోరు అసహ్యముగా నుండుట, యెక్కువ పాచిపట్టుట, బద్ధకము, తలదిమ్మ, నొప్పి, మలబద్ధకము, పులిదోస్తులు, కడుపులో మంట, నొప్పి, నిద్ర అమితముగ వచ్చుట, యిట్టి సమయముల యందు నేమియు తినరాదు. ఆహారము నాకు ఆరోగ్యము నొసంగును అని -మనోబలముచే సంకల్పించవలెను. ఇట్లు భావించి తినిన ఆహారము బాగా జీర్ణమై సంపూర్ణ బలా రోగ్య దాయక మగును. సరిగా ఆకలి అయినవానికి యిట్లు ధ్యానించుటకు తగినంత మనో దృఢత్వము ఏర్పడును. అనారోగ్య వంతునికి మనస్సు (చపలముగ నుండి) కేంద్రీ కరించుటకు వీలుకాదు.

సరిగా ఆకలి అయినపుడు సాత్వికాహారమును తిన వలెను. అజీర్ణ రోగికి కరకర ఆకలి కనపడదుగాన ఉప్పు, కారము, మసాలాలు మొదలగు లంచములు, అధికముగా చేర్చినగాని పదార్థములు రుచింపవు. ఇట్టివారు నియమరహితముగ తినచుందురు. అజీర్ణ రోగికి బాగా సరిమగించు పిండివంటలు, ఘాటయిన మసాలాద్రవ్యములు

రుచించినట్లు - తిరగమూతలు లేని పదార్థములు రుచింపవు. ఇట్టి సమయములందు జీర్ణ శక్తి క్రమపడి సరియగు ఆకలి కనపడవలెనన్న ఫలరసములతో ఉపవాస ముండవలెను.

అట్లు చేయక ఆహారము నెంచుతూ అందు అధికరుచి కలుగుటకై సువాసన ద్రవ్యములు మసాలాలు అధికముగా చేర్చిన అజీర్ణ వ్యాధి పెరుగును. ఆహారము నియమముగా ఉన్నచో నిద్ర, కామము, నడత అంత నియమ బద్ధములై యుండును.

పండ్లు, నూనె గింజలు ఉత్తమములు. అగ్ని పక్షములు, రెండవరకము. నూనె నేతులలో పేల్చినవి అనారోగ్య కరము. పవిత్రత, ప్రేమ కలవారు పెట్టిన ఆహారము తినవలెను.

ఇవి లేనివారు చేసిపెట్టిన ఆహారము తిన్నచో అపవిత్రత, అనారోగ్యము ప్రాప్తించును.

విందు భోజనములలో సామాన్యముగా పవిత్రత ఉండదు గాన నైస్తికులు వానికి వెళ్ళరు. ఆహారమును శుచిగల ప్రదేశమున శుభ్రోవస్త్రము కట్టుకొని భుజింపవలెను.

ఆహారము,మంచుగాలి, వెలుతురు, తగులుచోటనే భుజించుట మంచిది. నూర్య కిరణములు దేహమునకు తగులుట శ్రేష్ఠము.

వస్త్రములు ఎవరివివారు శుభ్రోపరచుకొనుట మంచిది. అత్యవసర మయినపుడే చాకలివారికి వేయవలెను. ఆంధ్ర దేశమునందు ఎక్కువ దుస్తులు ధరించ నవసరములేదు.

నిద్ర

కష్టపడి పని చేసినవారికే సుఖమైన నిద్ర కలుగును. రాత్రి నిద్రపోవుటకు మంచిది. పగలు మంచిదికాదు. ఆహారము రాత్రిపూట చాలా తేలికగాఉండుట ఉత్తమము. గాఢముగా నిద్రపోయి లేచినవారు ఖగమువలె ఉల్లాస వంతులై యుందురు. స్వప్నములు లేని నిద్రయే సరిఅయిన నిద్ర. నిద్రపోవుటకు ముందు కడుపు తేలికగా ఉండుట మంచిది. రాత్రి 9, 10 గంటల లోపుననే పడకకు పోవలెను. 4 గంటలకు తెల్లవారుజామున నిద్ర లేవ వలెను. ఇట్లు చేసినవారికి మంచి నిద్ర పట్టుటకూ, పనులు చురుకుగా సాగుటకూ అవకాశము లభించును. 7,8 గంటల కల్లా నిద్రపోవుటకు ప్రయత్నించుట ఉత్తమము. నిద్రలో అన్ని నాడులు, అవయవములు, మెదడు, సంపూర్ణ విశ్రాంతి నొంది, మరునాటి కార్యభారమునకు సిద్ధముగా నుండును. ఇంత ఆరోగ్యప్రదమయిన నిద్రను నాటకములు, సినిమాలు, ఆని చెప్పి, పాడుచేసుకొనరాదు.

ఆహార నియమముతో జీవింపుచూ ప్రాణాయామ యోగాసనములు చేయవలయును ఉదయ సాయంత్రములందు సుంధికి వందన మొనరించి లోకమునకు శ్రేయస్సు కలుగు నట్లు ధ్యానింపవలెను. సత్సంకల్పములతో మానవమును నిండింపవలెను. గట్టి పడకమీద పయండవలెను. ఆహారా నంతరము కొద్దిసేపు ఎడమవైపున పయండి, తర్వాత రెండు గంటలు మెలుకొని నిద్రపోవలెను నిద్రపోవుటకు ముందు అనాటి దినమున మనము సాధించిన పుణ్యక్షేత్రము ఏమి? ఆత్మభాగము ఎంత సంపాదించినాము? మన భావజీవితము ఎంత సుఖవంత మొనర్చుకొని గలిగినాము? సత్సాధ్యములు ఎన్ని ఒనర్చినాము? ఈ విషయములగుఁజేరి విచేషన చేయవలెను.

రాత్రిపూట మంచి గాలి పీచుచోట పయండవలెను. గది విశాలముగా నుండవలెను. మంచి గాలి పీల్చుటలల రక్తము శుద్ధమగును. నాడులు, మనస్సు బలపడును.

ఈ ప్రకారము నిత్యజీవితము గడుపుచూ, వారమునకు ఒక కుంజ తిలంబున్నానము, పక్షమున కొండెరము ఉప వాసము చేయవలెను. “అనాయాశో మరణం నాదైన్యేన జీతం,” ఇవి మన జీవితకర్తవ్యములు. బ్రహ్మచర్యము, అహింస, ఉత్తాపగు రహస్య, ఏ ప్రాణిని ప్రతికూలుల ద్వారా హింసించి భయపెట్టక బంధించుట, భగవానుడు తెచ్చిన ప్రసాదించిన సంపదకు లాభ్యమున వెంటి లాను భర్తృకర్తవలె చూడకపోవడము. మనము బ్రహ్మమును చేకరి మొదటి తిలంబులు స్వచ్ఛ స్వేచ్ఛాభావము, శివ భావం తిలంబులలో ప్రజ్ఞానేత్ర ప్రకాశితము, మంత్ర తిలంబు. శివార్చిత తిలంబులవలెను. ముఖ్యముగా శుద్ధవ భాగము పర్యామలై పాలు బడుట శేష్యకారము. ఇట్లు జీవించువానికి సంపన్న భావిత మానసిక ఆరోగ్యము సిద్ధించును. “లోకాద్భుతా స్సుఖానోపకంతుః, ఒకఁ డాంతుః.”

తిండ్రి బోతు రోగము

రచన : డాక్టర్. వి. నాగేశ్వరరావు.

వైద్య విజ్ఞానము దినదినాభివృద్ధి గాంచుచున్నది. నవ నాగరికత నానాట విస్తరించుచున్నది. కాని, మానవజాతి మాత్రము రాసురాసు నిర్వీర్యమగుచున్నది. అడుగడుగునకు అనారోగ్యవంతులే సాక్షాత్కరించుచున్నారు. ఆరోగ్య నూత్రముల నిర్లక్ష్యము చేయుటే అందుకు కారణము. ఆహారవిషయమున చేయు అపచారములు మొండు. అందు తిండిబోతు తనము (అధికముగ తినుట) పృథానము. మనుష్యుని వ్యాధి బాధల బడదొరయుటలో తిండిబోతు తనము ముఖ్యంశముగ కన్పట్టుచున్నది. కనుకనే, “మనుష్యులు తమ గోరీలను తమ పంటతోనే త్రవ్వుకొందురు” అన్నాడు షేక్స్పియర్ మహాకవి.

తాగినబోతు రోగము మహావిनाశకారి. ఈ దురభ్యాసము వలన ఏటేట నెన్నియో సమాధులు భర్తీయగు చున్నవి. వేనవేలు సంసారములు పతనమైపోవుచున్నవి. ఇట్టి త్రాగుబోతు రోగమును కూడ మించినది తిండిబోతు రోగము. అధికాహార సేవనము సర్వసాధారణమైపోయినది. ఈ దురభ్యాసము వలన అంతయో ఇంతయో దుఃఖ మయము కాని గృహముగాని, వ్యాధిగ్రస్త మొనర్పబడని జీవితముగాని తునుండ నేరవని నిస్సందేహముగ జెప్పవచ్చును.

నూటికి తొంబది మనుష్యులు తమకు వలయు ఆహార మున కన్న నాలుగైదు రెట్లధికముగ దిగమింగుచున్నారు. దానికి కారణము - ఎంత యెక్కువ తినిన అంత బలశోగ్యములతో నుండవచ్చునను సర్వసామాన్యభిప్రాయమే. వాస్తవవిషయమేమన - జీర్ణము చేసికొని, గృహింపగల ఆహారము చేతనే మనము పోషింపబడెదము కాని, లోగొన్న ఆహారము అంతటి చేత నెన్నటికిని గాదు. ఆహారము జీర్ణమగుటకు జీర్ణరసములు ఎప్పటి కప్పుడు ఉత్పత్తియగుచుండును. జీర్ణరసముల ఉత్పత్తి సరఫరా మన దేహపోషణ కావశ్యమైన ఆహార పరిమాణముమీదను, నాడీ శక్తిమీదను ఆధారపడి యుండును. కాని మనము భుజించు ఆహారపరిమాణము మీద నేమాత్రము కాజాలదు.

అన్నము (ఆహారము) అన్నమాట తిను అను క్రియా పదమునుండి వచ్చిన నామవాచకము. ఈ యంశము సాధారణము జేసికొని, తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు ఈ క్రింది విధముగ నర్థము జెప్పుచున్నది - ‘అన్నమనగా మనము తినునది. మనలను తినునది. మనము భుజించునది యన్న సమంజసముగా నున్నది. కాని, మనలను తినునన్నదే వింతగ నున్నది. సంపూర్ణ జీర్ణక్రియ జరుగక కొంత యజీర్ణ

పదార్థమై శరీరములో చేరును. అందు సమస్తరొగములకు బీజము లేర్పడును. క్రమేపీ అట్లు రోగరూపమున మానవుని దిగమింగును.

అమితాహారము కొందరు యక్క పలుచగ నుందురు. అమితాహారము వలన పెరిపిరీ రక్తనాళములలో (Periphere Blood Vessels) నడ్డంకులు తగిలి, ఆయా భాగములకు ఆహార సరఫరా తక్కువై జ్ఞానము కలుగును. దీనినే అధికాహారము వలన జ్ఞానమందురు. అధికాహారము జీర్ణము చేసికొనుటలోను, దేహమున కశావశ్యకమైన మిగిలిన ఆహారమును వెలువరించుటలోను పాణికైక్రి మోచ్చు హరించిపోవును. అనగా, అధికాహార స్వీకారము వలన ప్రాణికైక్రి పెరుగుటకు మారుగా, తిరిగిపోవుచుండు నన్నుమాట! రోగు లెంత యాహారమును తీసికొనిన అంత మంచిది ఆను అభిప్రాయము మానసముల నాటుకొని పోయినది. క్షయవంటి పిహారోగములలో నిట్టి అధికాహార సేవను తీకమకలు చేయుచున్నది. అమితాహారము రోగికి బలము చేకూర్చుననియే తలచెదరు. కాని, రోగమునకు చేయుత నిచ్చునని గ్రహింపనే గ్రహింపదు.

అమితాహారము వలన అన్నాశయము తిత్తివలె సాగి పోవును. తత్సంబంధమైన కండరములు బలహీనమగును. చివరకు, అన్నాశయము బాగుపడుట కణమూత్రము అవకాశము లేకుండ బోవును. నేడు కుండవంటి పొట్టలు (pot bellies) మానవ సంఘములో ప్రత్యక్షమగుట కిదియే కారణము. అట్టి స్థితిలో లోగొన్న యాహారమును-రక్తము గృహించుట కన్నవై, నిర్మలమైన పాలవంటి రసము వలె (Chyme and Chyle) తయారుచేయుటకు మారుగా కుళ్ళి పులిసి మండమేర్పడు స్వభావము గల విషయుత రోగ పదార్థమును జీర్ణకోశము తయారు చేయును, క్రుళ్ళి, పులిసి, మండమేర్పడుటచే (fermentation), అన్నాశయపు

సున్నితమైనపొరలకుడ్రేకము కలుగును. జీర్ణావయవపాటవ మంతయు పాడైపోవును. అందువలన కూడ శరీరములో కొల్పోవుపదార్థముగ నుత్పత్తియగును. కొల్పోవుపదార్థమే ఆరోగ్యపదార్థమనియు, ఆవిధముగ శరీరముతూకములోపెరుగుటఆరోగ్యాభివృద్ధిచిహ్నమనియు, ప్రజాబాహుళ్యముదురభిప్రాయపడుచున్నారు, ఇట్టిపరిస్థితిలో రోగపదార్థము కాలికావస్థనొందినదన్నమాట. అందువలన, ప్రతిప్రధానావయవమునకు అధికమైనపని కలుగును. అవయవములన్నియు సడలి పోవును. కనుక, మానవయంత్రము శీఘ్రముగ శిథిలమైపోవును.

ఆహారపదార్థములకు పరివిధముల మార్పులు చేసి, మసాలాలు చేర్చి, చక్కెర పొదిగి, రకరకముల రుచులను కల్పించి, పలుతెగలుగ వంటకముల నాయత్తపరచుటలో ముఖ్యోద్దేశ మేమైయుండునో తెలియునా? ఆహారమునకు కల్పించు రుచులన్నియు, జిహ్వా అను కావలివానికి ఎర చూపించు లంచములు. నాటక యట్టి లంచముల (రుచుల) కాశపడి, సాధ్యమైనంత విస్తారముగా ఆహారమును నోటి నుండి లోనికి పోనిచ్చును. అనగా, అధికముగ భుజించుట కనువేర్పడుటకే ఆహారమును చాల మార్పులు చేయుచున్నారు. అంతకు వినా, ప్రబలకారణము వేరొండు ఉండ నేరదు.

తిండిబోతుతనమును గూర్చి ఒక వైద్యుడు చక్కని వాక్యమును చెప్పినాడు.

One fourth of what we eat nourishes our body, and the remaining three fourths goes to nourish the doctor.

అంటే తిన్న ఆహారములో నాల్గవంతు దేహమును పోషించును. మిగత మూడువంతులు డాక్టరును పోషించుటకు ఉపయోగపడునని దీని అర్థము. ఇందలి యథార్థమును గృహింతురుగాక!

హృదయ కోశము

సామాన్యముగా విమిషమునకు 70 తూరులు హృదయము స్పందిస్తుంది 70X 60X 24 = 100,800 తూరులు ఒకదినమునకు స్పందిస్తుంది. ఈవిధముగా ఒక మనిషి జీవిత కాలములో 3621920000 తూరులు హృదయముస్పందింపవలెను. సరియైనఆహారముతినిన యెడలహృదయము

నెమ్మది నెమ్మదిగా స్పందించుటచే ఆయువు పెరుగును. మానసికోద్రేక కాలము లందును; భయము గలవారి యందును, చికాకుగా నున్న వారికిని, పిరికివారికిని, లోభులకును హృదయము వడి వడిగా స్పందించును. హృదయము, జిహ్వా అన్యోన్యాశ్రయములుగా నుండును.

మనము తినే ఆహారమును బట్టియు, తాగిన పానీయమును బట్టియు, మన కుండే మానసికో ద్రోకములను బట్టియు మన హృదయముయొక్క గమనము మారుతూ ఉంటుంది ఇంకాయెన్నో యితర కారణాలవల్లగూడా హృదయముయొక్క గమనములో మార్పులు వస్తవి. కాల్షియం ఫాస్ఫేటు ఎక్కువగాఉండే ఆహారములు తినుట వలన హృదయము వేగముగాను బలముగాను స్పందిస్తుంది. పొటాసియం క్లోరైడు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారములు తింటే హృదయపుంధనముల సంఖ్య తగ్గుతుంది, బలముకూడా తగ్గుతుంది. కోడి గ్రుడ్ల డొల్లల చావు, ఎముకల పులుపు, సంధి బంధనాల నొంబురు, కాబేజీ, ఆవుపాలు, జున్ను, తోటకూర, పాలకూర, చుక్క కూర, చక్కెర కూర, మొదలగునవి తినుటవలన హృదయ స్పందనముల సంఖ్య తగ్గుతుంది గాని ప్రతిస్పందనము బలముగా ఉంటుంది. కాల్షియం ఫాస్ఫేటుఆహారములు తినినప్పుడు హృదయస్పందనములు ఎక్కువ క్రమముగా ఉంటవి. మనస్సు గూడా నిర్మలముగా ఉంటుంది. ఉద్రోకము లేమీ ఉండవు. కాని కాఫీ, మొదలగు ఉద్రోకము కలిగించే పానీయములు, పొగాకు, పప్పు పదార్థములు తినుటవలన ఉదరమునందు కలిగే వాయువులు, వేడి పానీయములు, వేడి చేయు పదార్థములు, మానసికోద్రోకము, చక్కెరతో చేసిన ఆహారములు, వికృతముగా వండి, మేళగించి మృతమైన ఆహారములు, హృదయాన్ని ఉద్రోక పరుస్తవి. నాడీ యెక్కువ వడిగా కొట్టుకుంటుంది. నాడీ దౌర్బల్యమును ఎక్కువ చేయును. మనస్సును చలంపజేయును. సంకల్పమును వికల్పము జేయుచుండును.

మేక పాలలో సేంద్రియమైన (సోడియం క్లోరైడ్) లవణమున్నది. రక్తముయొక్క

నిర్మాణమును సహజ స్థితిలో చుంచును. అందు వలన రక్తము సర్వావయవములలోను ధారాళముగా అభిసరించును. ప్రతిదినము కొద్దిగానైనా మేకపాలు త్రాగే వారికి రక్త సంబంధమైన వ్యాధులు రావు. కాయలు, కంతులు కొయ్యగండలు మొదలగునవి పుట్టవు. పక్షవాతము రాదు. రక్తము గడ్డకట్టబోదు. శ్వాసావయవములలో రక్తము కూడుకొని శ్వాసావరోధము కలిగే వ్యాధి రానేరదు. ఉష్ణోగ్రత, తలనొప్పి మొదలగు రక్తాభిరహముయొక్క అవరోధమువలన గలిగే వ్యాధులు రావు.

పొటాస్ తరుగుగా ఉండే ఆహారములు తినినప్పుడు హృదయ కనాటములు హృదయ కండరములు, స్వకంఠ కండరములు మునుచు కొనును. అందువలన హృదయ వ్యాధులు వస్తవి కండరములు శిథిల మవుతవి. మందు నైష్యులకు కాంక్షాము తెలియని యెన్నో రోగములు వస్తవి మందునెద్యమంటే చీమూ, నెత్తురుతోనూ, విషములతో చేసిన మందులు, కోతలు, కాల్పులుచే గదా!

హృదయము యొక్క గమనాన్ని నియమించేవి, 1 మానసిక స్థితి 2 మెదడు యొక్కస్థితి 3 రక్తముయొక్క అనగా ఆహారము యొక్క స్థితి మానసిక స్థితి అనగా ఆత్మ దేహాన్ని వదలితే హృదయ స్పందనమే ఆగి పోతుంది. అప్పుడు మనిషి చనిపోయే నందుము. మజ్జానాడులు పని చేయక హృదయానికి వచ్చేనాడులు తిన్నగా పనిచేయకపోతే హృదయము తిన్నగా బని చేయదు. నాడి దుర్బలముగాఉంటుంది. అక్రమముగా అనగా ఎక్కువ తక్కువలు స్పందిస్తుంది. హృదయము అదురుతూ ఉంటుంది.రోగికిదుర్బలము అనిపిస్తుంది.రోగికికూడా తనఆరోగ్యముపాక్షాపాయి నదనివిపరీతమగు భయముకలుగుతుంది.

వైద్యుడతనికి డిజిటాలిస్ ఇచ్చి చూపుతాడు.

మొదటలో కొన్ని కేంద్రములున్నవి. అవి హృదయమును వడిగానైనను, నెమ్మదిగా నైనను నడుపగలవు ఆ విధముగానే మజ్జలో బయలుదేరిన నాడులలో కొన్ని హృదయమును వడిగా నడచునట్లు చేయగా కొన్ని నెమ్మదిగా నడచునట్లు చేస్తవి. ఇంతేకాకుండా కొన్ని నాడీ కేంద్రములుండును, నాడీ కూటములందును, హృదయాన్ని యెక్కువ తక్కువలుగా నడుపు కారణములున్నవి. ఈ కేంద్రములన్నింటినుండియు జీవాత్మ హృదయము యొక్క గతిని నిర్ణయిస్తూ ఉంటుంది. ఇంతవఱకు హృదయముయొక్క గతిని నిర్ణయించే మానసిక నాడీ స్థితుల మాత్రమే వర్ణించితిని.

హృదయముయొక్క గతికి హేతువైన యింకొక విషయము అది రాసాయనిక కారణము. అదే ఆహారము. అది మన ఆయురారోగ్యములకేగాక, యావన వృద్ధాప్యములకును, చలకి, ధీమాకీ, శక్తియుక్తులకును, మానసిక స్థైర్యములకును, చాంచల్యానికినీ, నీతి అవినితులకును, హేతువుగా ఉంటున్నది.

సోడియము, కాల్షియము, పొటాసియం క్లోరైడ్ ఒక్కొక్క పరిమితిలో ఉన్నప్పుడు హృదయము సమర్థముగా ఉంటుంది. సోడియం క్లోరైడ్ ను నేయింట తొమ్మిది భాగములును కాల్షియం క్లోరైడ్ ను నూటికి 0.24 భాగములును, పొటాసియం క్లోరైడ్ ను నూటికి 0.042 భాగములును, సోడియం హైడ్రోజెన్ కార్బనేట్ ను నూటికి 0.02 భాగములును, ఔక్సలైట్ ను 0.1 భాగములును చేర్చిన ద్రావమునందు ఆగిపోయిన హృదయము తిరిగి సంధింప నారంభించి 4 మొదలు 7 దినముల

వఱకు పనిచేయును. ఈ విధముగా శాస్త్రీయ పరిశోధనలందు ప్రత్యక్షముగా చూచియున్నాడు. కనుక వేరువేరు జాతువులందును, వేరువేరు మానవులయందును కొద్ది భేదముతో ఈ రాసాయనిక ద్రవ్యములు అవసరమై యున్నవి.

ఒక ముసలామె చనిపోయినది. ఆమెగుండెను పై ద్రావములోనుంచిరి. ఒకతూరి 6 గంటలును, ఇంకొక తూరి 10 గంటలును, ఇంకొకతూరి ఒకదినమును హృదయము స్పందించినది. ఆరుసంవత్సరముల శిశువు చనిపోగా ఆ గుండెను పై ద్రావములో నుంచగా అది 14 గంటలు స్పందించెను. చనిపోయిన కోతి గుండెకాయను పై ద్రావములో నుంచగా అది 4/5 గంటలు స్పందించెను. ఒక నీమ గుండెలు చనిపోయెను. అది చనిపోయిన ఆరు గంటలకు దాని గుండెకాయ పై ద్రావములో నుంచిరి. మొదటమొదట నెమ్మదిగా స్పందించి తరువాత వడి యెక్కువయైనది. తరువాత 19 గంటలు స్పందించినది. అదే ద్రావము చల్లగా నుంచి గుండెకాయ నుంచగా నిమిషమునకు 10 తూరులు తక్కువగా హృదయము స్పందించెను. అదే ద్రావము వేడిగా నుంచి అందులో హృదయమునుంచగా స్పందన ములసంఖ్య నిమిషమునకు 10 పెరిగెను. ఇందువలన వేడిగానున్నప్పుడు హృదయస్పందనములు పెరుగుననియు, చల్లగానున్నప్పుడు స్పందనములు తగ్గుననియు తేలినది. పొటాసియం క్లోరైడ్ ఆ ద్రావములో కొద్దిగా చల్లుటవలన హృదయ స్పందనముల సంఖ్య తగ్గెను. బలమున్నూ తగ్గెను.

ఆహారము సక్రమముగా పరిణామము పొందుటకు కొన్ని లవణములు కావలెను. వానికి పరిణామలవణములనిపేరు. రక్తము శుద్ధము

గా నుండుటకు కొన్నిలవణములు కావలెను. వానికి రక్తలవణములు అని పేరు. అట్లే హృదయ కండ్ రములు పనిచేయుటకు కొన్ని లవణములు కావలెను. వానికి హృదయ లవణములని పేరు. ఈ లవణములు మన యాహారములో చేరియున్నప్పుడు మనకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది అని కొన్ని జంతువుల హృదయములతో పరిశోధనలు చేసిన శాస్త్రవేత్తలు తెలుపుచున్నారు.

ఒకరి హృదయము దుర్బలముగాను, ఆలసట చెందినదిగాను, అక్రమముగాను, రోగముగానూ ఉన్నదనుకొంటే, అప్పుడు హృదయము యొక్క గమనమునకును, రక్తాభి సరణమునకు అవసరమగు లవణములు ఉండే ఆహారములు

తినిపిస్తే హృదయము ఆరోగ్యక తిరిగి బాగుగా పనిచేయ నారంభిస్తుంది.

అయితే సోడియం క్లోరైడ్ ఇవ్వవలసి నప్పుడు డిజిటాలిజ్ ఇస్తేనూ; పొటాసియం క్లోరైడ్ ఇవ్వవలసివచ్చును స్పష్టమైన; వాడితేనూ కార్బియం డైఆక్సైడ్ ఇవ్వవలసివచ్చును స్పష్టమైన; వాడితేనూ. సోడియం హైడ్రోజన్ కార్బొనేట్ ఇవ్వవలసివచ్చును గ్లూకోజ్ తినిపిస్తేనూ, రోగము పడు. రోగియే మరణిస్తాడు. “శాస్త్రీయ మైన” మందు వైద్యము వలన నింకొక రోగి అకాల మృత్యువు పాలగుతాడు. ఇంకొక శాస్త్రీయమైన మృతి పత్రము పుట్టుతుంది.

ఆన్లుములు- టోరములు- దేహము

(72 వ పేజీ గరువాయి)

వివరించినట్లు ధాతువులలోని ఆన్లుములు ఫలములలోని టోరములవలన చక్కగా సామ రస్య పరుపబడి, ఆరోగ్య రక్షణముకొరకును తగుణ కాలికవ్యాధులందు వ్యాధి నివారణ కొరకును, బాగుగా నుపకరించును.

అయితే పుల్లనిపండ్ల నుపయోగించునప్పు డొక నూత్రమును మరువగూడదు. ధాతువుల లో ఆమ్లములు విరివిగా నభివృద్ధి నొందిన సమయమునను బాధ మిక్కుటముగా నున్నప్పు డు ను పుల్లని పండ్లు సరిగా నుపయోగపడవు, ఉద్రేకమును కలిగించును. చాలకాలము నుండియు మసాలాలు, కారము మొదలగు ఆహార ములచే ఉద్రేకములైన జీర్ణశయ ఆమత్వము ఇంకను అధికముగ ఉద్రేకముగును. అందువలన తత్కాలమున పుల్లనిపండ్లవల్ల బాధగలుగును. అందువలన వ్యాధియొక్క ఉద్రేకముకొంచెము తగ్గువరకును వేచియుండుట మంచిది. నోటి

పూతగలవారును, ఆ మాశయమునందును, అంతర్నాభియందును వణములుగలవారును; పుల్లితేనుపులు వచ్చునప్పుడును, ఆమా జీర్ణమునందును, విమాచి మొదలగు వ్యాధు లందు తియ్యని పంక్లనే సేవించవలెను. ఇట్లు ఫలరసములను ఎప్పుడు ఏస్థిశులయందు ఎట్లు ఉపయోగించవలెనో చక్కగా తెలిసి వాడుకొనవలెను.

సహజ పరిమాణమునందు లేక ఆమ్లములు ధాతువులందు అధికముగా కూడుకొన నారం భించిన యెడల దేహారోగ్యము నానాటికి దిగ నాసిల్ల ప్రారంభించును. అట్లే రానురాను ఆమ్లములు మిక్కుటముగా నభివృద్ధిచెందిన అజీర్తి పుల్లితేనుపులు మొదలగునవియు అంకు రించును. వానిననుసరించి అనేకములైన తగుణ కాలిక రోగములు కాలిడ నారంభించును. అజీర్తి, రక్తపుపోటు, ఆమవాతము, ధమనులు బావెక్కి, వెళ్ళునుగ నుండుట మొదలగు అనేక రకములైన కాలికమైనట్టియు, కష్టసాధ్య

మైనట్టియు, వ్యాధులు జనించును. కొందరి యందు నీరుడులో ఆమ్లములు 50 మొదలు 100 రెట్లవరకునుగూడ కూడియుండును. ఇట్టి వ్యాధులందు రోగి మైనవివరించిన ఫలములను, ముఖ్యముగా నారించి, బత్తాయిపండ్ల రసము లను దినమునకు కనీసము ఒక్కపైంటు అనునను దీసికొనినయెడల ధాతువులలో పేరుకొనియున్న ఆమ్లములు చక్కగా సామరస్యము నుపొంది వ్యాధి నివారణము క్రమక్రమముగా జరుగ గలదు. బ్రాహ్మపండ్లుగూడ, అద్భుతమైన గుణాతిరేకమును గల్గియున్నవి. అట్లే నిమ్మపండు గూడ అద్భుతమైన గుణములను గల్గియున్నది. అందు మిక్కుటముగా సేంద్రియ లవణములు గలవు.

మనము ఇంకను ఆమ్లములు, ఔరములును వృద్ధిపొంది దేహమన్వస్థతకు గురియగు నప్పుడు ఎట్లు సంఘరింపవలసినదియు తెలిసికొనవలసి యున్నది. దీనిని మనము మూడు భాగములుగా విభజింపవచ్చును.

1. దేహము ఆరోగ్యముగా కనబడు నప్పుడు (ఆరోగ్య రక్షణములు)

2. తరుణవ్యాధులు.

3. కాలిక మైనవ్యాధులు.

ఇందు మొదటిభాగమునుగూర్చివేరే చెప్పనది అనవసరము. ఇంతవరకు చదివినవారికి దేహము ఆరోగ్యముగా కనబడునప్పుడు అనగా ఏదినమున కాదినము మనఆహారవిహారాదులయందలితోప ములను కనిపెట్టుకొనుచు దానికి తగినట్లుగా ఆహార విహారములను మార్పు చేసికొనుచు వచ్చిన ఎడల ఆరోగ్యము సురక్షిత ముగా నుండ గలదని తెలియగలదు. ఆమ్లఔరములు ధాతు వులలో వాని వాని సహజపరిమితులలోనే సంద

క్షింపబడుచుండును. దేహ మన్వస్థతనొందదు.

ఇక రెండవభాగము తరుణవ్యాధులనుగూర్చి. వ్యాధియొక్క లక్షణములను, పరిస్థితులను చూచుకొని రెండుమూడుదినములు ఉపవాసము చేయించిగాని, వ్యాధి నివారణ మగునంతవర కును అనగా రెండు మూడు దినములు గాని, వారము దినములుగాని, ఇంకను అవసరమును బట్టి జ్వరాదులయందు పడునైదు దినములు, ఇరువది దినములు ఇంకను అంతకు పైని ఎక్కువ దినములుగాని కేవలము ఫలాదుల రసముల నివ్వవలయును. ఆ తరువాత రోగిపరిస్థితినిబట్టి కొలది దినములు అనగా రెండు మొదలు వారము పది దినముల వరకును కూరలు, పండ్ల రసమును మాత్రము ఇచ్చుచు అనంతరము ఆహారము ఇవ్వవలయును. ప్రథమమున ఒక్క పూట ఆహారము సిచ్చి, రోగి స్థితిని బలమును జతరాగ్ని ననుసరించి రెండు పూటలను ఇవ్వ వలయును. ఆహారమునందుకూరను అన్నమునకు మూడింతలును, అన్నము ఒకవంతును ఉండు లాగున చూచుకొని తినిపించవలెను. ఎనిమూ మొదలయిన ఇతర ప్రకృతి చికిత్సలనుగూడా చేయించుచుండవలెను.

మూడవ భాగమయిన కాలిక వ్యాధులను గూర్చి తెలిసికొందము. ఇందు రోగి, రోగపరి స్థితి ననుసరించియు, మనముఅనుసరించు చికిత్సా ప్రక్రియల ననుసరించియు రోగికి ప్రథమమున ఫలరసములను, ఒకటి రెండు దినముల అనంత రము కూరలు మొదలగునవి, తర్వాత ఆహార మును ఇట్లు ఇచ్చుకొనుచు, దఫాలవారీగా చికిత్సచేయుచు, కొలది వారములలో గాని నెలలలోగాని, సంవత్సరమునకు గాని, వ్యాధి యొక్క సాధ్యాసాధ్యతలనుబట్టి, చికిత్స

కాలమును నిర్ణయించు కొనవలెను.

చికిత్సా కాలమున ఎనిమా, తొట్టివైద్యము వర్ణవైద్యము మొదలగువానిని అవస్థాశ్శేదముల ననుసరించి వాడుకొనుచుండ వలెను. తరుణ వ్యాధులందు ధినుమునకు రెండుమారులును, కాలికివ్యాధులందు దినమునకుగాని రెండుమూడు దినములకుగాని వారమునకుగాని సరిష్కీతులను బట్టి ఎనిమాను తీసుకొన వలెను.

మన ఆహార విహారముల లోని లోపముల వలన కోష్ఠములోనుండి బహిర్గతముగాక నిలువ ముండిన మలమంతయు అందు నిలువయుండి క్రమముగ పులిసి, మురిగివాసన కోట్టుచు కొంత వాయురూపముగను, కొంత ద్రవరూపముగను, కోష్ఠముననుండు శోషరస వాహికల మూలమున దేహములోనికి పిండుకొనబడును. అందుండి హృదయమునకును సర్వధాతువులలోనికిని సర్వా వయవముల లోనికిని పోయి దేహమంతటిని అన్య పదార్థముతో నింపివేయును.

సర్వధాతువులయందు కాలక్రమముగా సత తమును ఇట్లు సంచితముగనుండిన అన్య పదార్థ మంతయు కరిగి ప్రకృతి చికిత్సాకాలమున మరల వెనుకకు పై పిథముననే అనగా కోష్ఠములోనికి చేరుకొన నారంభించును.

అట్టితరుణమున ఎనిమాచేసి వెలువరింపక పోయిన పక్షమున అందుచేరిపననికీమాలిన ఆమ్ల యు క్తమగు మురుగు పదార్థము పూర్వము వలెనే కోష్ఠమునందుండు రసవాహికల ద్వారా పై విధముగానే ధాతువులలోనికి మరల పిండు కొనబడును. అందువలన చేసిన చికిత్సలన్నియు వ్యర్థములగును. వ్యాధి వ్యాధివలెను మరల ధాతువులలోనికి సురక్షితముగా చేరిపోవును. తాత్కాలికోపశాంతి మాత్రముకనబడవచ్చును.

చికిత్సాకాలమున ఆవురమునుబట్టియు రోగి స్థితిని బట్టియు ప్రతిదినము ఒకటి రెండు పర్యాయములు గోరువెచ్చని నీటితో ఒడలంతయు చక్కగా శుభ్రీకరముచుండవలెను. లేకన్నానము చేయింప వలయును. అందువలన చర్మముపైని స్నేహమువలన పెక్కునిన ఆమ్లములన్నియు తోల పోవును. బలము కనుపరించి శరీర మంతయు చక్కగా మద్దక చేయ వలయును. స్నానమునకు ముందు వెనుకను గూడా ఒకగ్లాసు చల్లన మంచి తీర్థమును దీసుకొన వలయును. అందు కొంచెము నిమ్మపండు రసమునుకొగ్గి మ్మనుసారముచేర్చిన మంచిది. ఇతరములయినచికిత్సలగూడా వైద్యుడు స్వబుద్ధిని ఉపయోగించి చేసుకొన వలయును.

బ్రహ్మచర్యము

శ్రీ స్వామి శివానందకృతికి తెలుగు బ్రహ్మచర్యమన నేమి వీర్యము - బ్రహ్మచర్యదీక్ష - ప్రభావము ఆవశ్యకత - దీర్ఘాయువు నొందుటలు - ఆధునిక విద్యా విధానము - ఉపాధ్యాయుల, పోషకుల కర్తవ్యము - స్త్రీలు, గృహస్థుల బ్రహ్మచర్యము - మోహ ప్రభావము - దుస్సాంగత్యము - స్వప్నస్థలనము - మనస్సు ప్రాణము - విర్యము - ఆహార నియమములు - ఉపవాస ప్రభావము - సత్సాంగత్యము - సంభోగేచ్ఛ నివారణ - ప్రత్యేక నూచనలు - ఆసనములు - ప్రాణాయామము - ధ్యానము - సంతాన నిరోధము - ఆత్మ సంయమము మొదలగుఎన్నోవిషయములు గలవు. వెల 1-8-0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకం. ప్రతులకు:- ప్రకృతి కార్యాలయ ౭-స్ట్రెట్ బెజవాడ.

పయోముఖ విష కుంభము

(68 వ పేజీ తరువాయి)

౫

ఒక్క దండము బెట్టితి, నోసిదాన
వీ కృశించిన, స్వాస్థ్యము వెనుకటివలె
కుదురుకొనలేదు నేటికి గూడ, ఎంత
మాయలాడివి నీవు, దుర్మార్గురాల!

౬

అమృత మటన్న నీవెయని
అక్కట! ఆ తొలినాళ్ల నెంతయో
భ్రమపడితి, మనస్సునకు
వాడియు, మోదము గూర్చినంత, ని
క్కముగను మోసపోయితిని,
కాశిని ద్రావుట భాగ్యమంటి, ని
త్యము నిను ద్రావసాగితిని
అంధుడనై విషగర్భధారిణి!

౭

ఒక్క బిందువైన నుదకంబు కేర్చని
క్షీరములును తిలక ధారణమున
కనువుపడు డికాక్ష నమరవే నెంచితి
నాడు మిగుల దుర్దినంబటంచు

౮

అటు సూర్యోదయమును మఱి
ఇటు నీయుదయమును గాడయేని జగంబం
తట నిరులు గ్రమ్మినట్లే
కటకట! తోచెడెది నాటికాలమునందుకొ

౯

అంతతోబోక తలనొప్పి, అవల తొట్రు
పాటు చిత్త మునందున బయలుదేరి
నీవు ప్రత్యక్షమగుదాక నిలువనీక
బాధ పెట్టెడివోసి దుర్మార్గురాల!

౧౦

విష సమవైన నీయెడల
బిట్టగు వాంఛనుబొంది తా'వుచుకొ
ఖుషిగను చున్నదాని కిది
గో, ఫలమంచు గ్రహించలేక, నీ
విషయమునందు గల్గిన యు
పేక్ష కిదో ఫలితంబటంచు, బ్ర
త్యుషమున జాగ్రత్త గొనెద
నోసి పయోముఖ! నిన్ను దా'వగొ.

౧౧

ఇట్లులరెండు వత్సరము
లేక నికేమని చెప్పువాడ నీ
చెట్టతనంబు, దేహము కృ
శించుటయుక బలహీన మకాటయుకొ
గట్టిగ నాల్గుమెళ్లయిన
గాల్నడకకొ బయనింప లేమియుకొ
బుట్టెను, కాలునేతులను
బుట్టెను కంపముగూడ రక్కసి!

౧౨

నిద్దురరాదు రేయి శయ
నించిన, నూహలమీ నూహముల్
హద్దను మాట లేక మన
మందున బర్వులు పెట్టు చుండు, నీ
రద్దికి తాళజాలక శి
రంబును నొచ్చెడు నోసిదానవీ!
తద్దిన మట్లు నిన్నుగొని
తాల్చితిగాదె శిరంబునందుకొ.

౧౩

అంతటి దుర్దశ నుండియు
నింతయుగాఫీ యొనర్చె నికపై దానికొ
జెంతకురానిచ్చిన బ్రా
ణాంతక మానంచు దెలియనైతికొ గట్ట!

౧౪

ఒకనా డేజ్ బెజవాడ కేగ నట" న
య్యో, ఏమియుట్లుండి నా
వు కృశించెదనువెల్ల రోగపడినా
వోయేమొ కట్ట" యటం
చొక మితుగ్గండనె నంతతో దెలిసెనో
హా! ఆపదంభోధిలో
నికి ద్రోయంబడనుంటి దుష్టమగు పా
నీయంబుచే నంచునున్.

౧౫

గతజన్మంబున దన్నుగూర్చి ఎదియో
కాసంతభక్తి పొన
ర్చితిగాబోలు పరాత్పరుం డిటులు వి
చ్చేసెన్ గృహ మితుగ్గడై
అతికెక్ గట్టిగ నాహృదిన్ సఖునిదా
ఆందోళనంబొసి దు
ర్మతి! నన్నయ్యదికాచు, నాదరికినిన్
రాసీయదే రక్కసీ!

౧౬

నీసాంగత్య ఫలంబు బొపుకొనగా
నీచాత్మురాలా! మహా
యాసంబొందితిగాని లభ్యపడలే
దారోగ్య మీనాటికే
నీ సంపూర్ణ ముగా ధరాతలమునన్
నీవల్ల నస్మాదృశుల్
గాసింబొందుచు నెందరుండిరొగదా
లజ్జావిహీనాకృతీ!

౧౭

సీ. నీకంటె మద్యము విజముగా మంచిది
పులియబెట్టక దాని బుచ్చుకొనిన,
నీదు హోటలుకంటె నీచమింతేనియు
గాదుపో కల్లు దుకాణమరయ
నీకయి వెచ్చించు పైకము కంటెను
కాదు విస్తార మాకలుచకము
తద్యుసనముకంటె తక్కు వింతయుగాదు.
నివ్యసనంబది నిక్కువముగ.
ఇరువదవ శతాబ్ద మియ్యది యగుటచే
గౌరవంబు నీకగౌరవంబు
దానికేరుపడియెగాని మద్యముకంటె
నీదు గొప్పతనము లేదు లేదు!

౧౮

సీ. ఆమద్య మీనాడు నామరూపంబులు
లేకుండబోయెను, నీకుగూడ
నాదుర్గతియె పట్టు నచిరకాలమునందె
సంతసింపకుము దుష్టాత్మురాల!
ఓసి పిశాచి! పయోముఖ విషకుంభ
మన్నులోకోక్తి నీయందు సార్థ
కంబయ్యె, నిద్దాని గ్రహించుచున్నారు.
లోకంబులో నేడనేకు లింక
నెంత కాలములే యిట్లు లెగిరి పడుట,
నీదుపాపము పండదో, నిన్నుగూడ
మద్యమును రూపుమాపిన మాడ్కి పట్టి
హతమొనర్చుకొ, జగమెల్ల హర్షమొంద.

)—(

ప్రకృతివైద్యము—ప్రజలకర్తవ్యము

మనకు స్వరాజ్యము లభించినది. కాని పాశ్చాత్య వైద్యమందు గల నమ్మకము అధిక ప్రస్తుతము రాజ్యచక్రమును త్రిప్పు మన నాయకు మగుటచే దేశీయవైద్యమునకు తగు పోతైనా లందరును పాశ్చాత్య రాజనీతి కోవిదులగుట హము గలుగుటలేదు సరిగదా శైశవదశయందున్న మన భాగ్యమనవచ్చును. అయినను దీనికి దున్న ప్రకృతి వైద్యమన్న చెవిని బెట్టునట్లు

కనిపించదు. అన్ని విషయములందును దేశీయ పిత మహాత్మాగాంధీ యొక్క అడుగుజాడల నడచుచున్నను ఆ మహాభాగ్యుని అభిమాన చికిత్సయైన ప్రకృతి వైద్యవ్యాప్తి నిమిత్త మేమియు చేయుటలేదు. ఇదియు ప్రజల దురదృష్టమే! ఎన్ని ఊయ ఆసుపత్రులు, కుష్టు ఆసుపత్రులు, ప్రసూతి ఆసుపత్రులు స్థాపించినను వీటికగు ఖర్చు వృధాయనుమాట తెలియుట లేదు. పాశ్చాత్య ఆలోపతి వైద్య మాహాత్మ్యముచే మనకు లభించిన ఇంజక్షనులు, ఇనాక్యులేషనులు, శస్త్రచికిత్సలు మనలను శాశ్వతముగ కాలికరోగులుగను, అల్పాయుర్దాయులుగను చేసి నిర్ధనులుగను శాశ్వత కురూపులుగను మాత్రమే చేయుచున్నవి. ఆ వైద్యుల భేషజమునకు మోసపోయి ఆయుర్వేద వైద్యమునకైనను ప్రజలు ఒప్పుకొనుటలేదు. అందువల్ల ఆయుర్వేద వైద్యులకూడ ధన సంపాదనకొరకు ఇంజక్షను లివ్వవలసి వచ్చుచున్నది. ఇక ప్రకృతి వైద్యమునకు ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహము లేకుండుటయు తిండి మార్పునకు ప్రజలు భయపడుటయు కారణములచే ఈ వైద్యము వ్యాపించుటలేదు. అసలు అల్లోపతి శాస్త్రమే తప్పటిదైనపుడు అందెంత నిపుణులైనను లాభమేమి? సర్వరోగములకును మూల కారణము అజీర్తిగదా! ఆ యజీర్తిని పోగొట్టు ప్రయత్నములేక రోగమును పాతిపెట్టుటకు రస విష, పాపాణాదుల, రక్తమున కెక్కించుటచే తాత్కాలిక కోపశాంతి గలిగి రోగకారణము నశించక తిరిగి మరొక వ్యాధిగా పరిణమించును. నే డెక్కడ జూచినను సర్వకాలములందును కలరా, మసూచి, సన్నిపాతజ్వరములు, చలిజ్వరములు, ఊయ మున్నగు వ్యాధులే కనబడుచున్నవి. రోగము అంకురించినదాది అల్లోపతి

వైద్యులచే రోగియొక్క ఇల్లు, ఒళ్లు గుల్లయగు వలకు చికిత్స చేయబడి నిరుపేదగాను మృత్యు ముఖమునకు సమీపమునను రోగి విడువబడును. రోగాంకురము పొడ చూపినపుడే ప్రారంభించి నప్పటికిని, కాఫీ, గ్లూకోజు, గ్ల్యుక్సు, పాలు, మాంససారములచే రోగము పెంచబడుటయే గాని చివరకు రోగము కుదరదని ఆవలకు రోగి పంపబడుచున్నాడు. అట్టి తరుణములో ప్రకృతి వైద్యము నాశ్రయింతురు. ఇట్టి స్థితిలోగూడ దయామయ యగు ప్రకృతిమాత పశ్చాత్తాప తప్తులగు తన పిల్లల ప్రేమతో చేరదీసి ఆరోగ్య భాగ్యము నిచ్చుట చాలవలకు గలదు. కాన ప్రజలు జ్ఞానవంతులై మొదటనే ప్రకృతి మాత నాశ్రయించిన ఫలితము అధికముగదా! ఇప్పుడైనను ప్రజలు దూరపు ఆలోచనగలిగి అల్లోపతి వైద్యముచే దేశమునకు గలుగుచున్న ముప్పును తప్పించుటకుగాను ప్రకృతి ఆశ్రమముల స్థాపించు పుణ్యపురుషులకు తోడ్పడి, స్థాపించబడిన ఆశ్రమములు స్థిరపడుటకు తగిన వసతుల నేర్పాటు చేయుదురని నమ్ముచున్నాను. ఇంగ్లీషు భాషయే మనకు పనికిరాదని వదలుచున్న ప్రభుత్వము ఈ పనికిమాలిన అల్లోపతి వైద్యమును మాన్పి దేశీయ వైద్యములను ముఖ్యముగ మహాత్ముని అభిమాన చికిత్సయగు ప్రకృతి వైద్యమును అభివృద్ధి పరచునట్లు వోటరు లెల్లరును నాయకుల నిర్బంధించుటకు తగిన జ్ఞానముని చ్చుగాక. తూర్పు గోదావరిజిల్లా పాశ్చరపూడిలో ప్రకృతి ఆశ్రమమును స్థాపించిన శ్రీ దుర్వాసి రామకృష్ణారావుగారి పూర్వులు శాశ్వత బ్రహ్మ లోకములం దుండుటకును, వారికి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యము లిచ్చుటకును దైవమును ప్రార్థించుచున్నాను.

పువ్వాడ పేర్రాజు



సు ని శి లై ద్య ము

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు

రంగు నైద్యమని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబెట్ యం. డి., ఎల్. ఎల్. డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము సునిశితములగు వర్ణనైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దనచికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్ర నైద్యములను సవివరముగా బోధించునట్టి అపూర్వఉద్దేశ్యము. అనువాదకులు డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు-759 పేజీల నిండు క్యాలికో బైండు వెల 4-8-0 చాలా చౌక. కొద్ది ప్రతులే ఉన్నవి.

క నీ ని కా ని దా న ము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతఅద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవము లో యెట్టి రోగమున్నదో యే భాగములో రస, విష, పాపాణ, శాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో యే అవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగ నిదాన శాస్త్రము ఎక్కరేకుగూడా అందని విషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవలెను. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, తివర్ణ చిత్రములు గల ఉద్దేశ్యము. నిండు క్యాలికో బైండు వెల రు 8-0-0

సు ఖ సం సా ర ము

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికో వెల రు 4-8-0

ప్రణయ లీల

డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు.

ప్రేమ పురుషులకు సహజమగు మాగసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో యేస్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికీ అన్యోన్యమురాగము వృద్ధిపొందునో అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచిన వారీ గ్రంథము చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్య తత్వము

గ్రంథకర్త డా. పువ్వాడ పేరాజుగారు

ఆరోగ్యముగా నుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీగ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగము వచ్చినపుడుగూడా యేసులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయము చేసుకోవచ్చు గూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డాక్టరు. పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు

సర్వులకు సర్వకాలముల కావలసిన శాస్త్ర గ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య మొదవును. అ యుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈ విషయములను విపులముగా దెలుపు శాస్త్రగ్రంథము. నిండుకాలికో వెల రు 4-0-0

ప్రకృతి పత్రిక శాశ్వత నిధి

ప్రకృతి పత్రికలో ప్రచురించిన విజ్ఞప్తిని పాటించి కర్నూలు జిల్లా అశ్వ గడ్డ వాస్తవ్యులు కాలువ చిన్న సుబ్బారాయుడుగారు “ప్రకృతి” పత్రికకు శాశ్వత చందాదారుడుగా ప్రవేశించి నూరు రూపాయల నిచ్చిరి. ఈ విధముననే ప్రకృతి పత్రికమీద అభిమానముగలవారు మాకు సహాయముచేసి పత్రికను ఎక్కువ సమర్థతతో నడుపుటకు మాకు సహాయము చేయగలందులకు యాశించుచున్నాము.

కాలువ చిన్న సుబ్బారాయుడుగారు రూ. 100.

45

సంపాదకులు:

డా. పుచ్చా వేంకటామయ్య

యస్. డి., డి. యమ్



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	
సునిశిత శైవ్యం	4 8 0
సౌభాగ్యభాగం	2 0 0
కర్మచికిత్స	0 6 0
కర్మ శైవ్యము	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

అశ్మజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నానవిధములు	0 4 0
తేడినీటి కాపు, శిబ్బనపుచికిత్స	0 6 0
రామచరణ జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిరూర్చి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీసు విషతుల్యము	0 6 0
నమరసాహారము,	
విరుద్ధాహారమిక్రమం	0 2 0
ఆహారసమైక్యత గీత	0 2 0

దురభ్యాస భండనలు

కేవలసం	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపాదం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాకీసా	0 4 0
టీకాల భండన	0 1 0
బొసవశైవ్య మొకయూహ	
కాశ్రము	0 4 0

టీకాలనణిమి! డాక్టర్	
ఆక్లేప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయలీల	4 0 0
రోగ మేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0

ప్రకృతి చికిత్సా

ఆపవ్యాసములు 1, 2	0 5 0
మ కిమార్త మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీనికానిదానము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య మౌత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము

1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమిది	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తీర్థదోషములు	0 6 0
వివిధరసాగరము	0 2 0
ధాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధ శాస్త్రములకు

చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చిల్లరము	0 4 0
హిస్టేరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలేంథరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
శిబ్బనము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మమూచిము	0 8 0
శ్రీలవ్యాదులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము - ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
... క్తిప్రకాశము	0 8 0
రామభక్తస్వామి వేదాం	
తోపన్యాసములు	
1. 2. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 4 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	రూ 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	రూ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూ 1 4 0
17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రూ 3 0 0
29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	రూ 4-8-0
సాక్షాత్ పాఠ్యకింగు అదనము	

దొతకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ

★ ప్రకృతి ★

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 4-8-0

సంపుటము 31

మే 1949

సంచిక 5

బిడ్డలను పెంచుట

పుచ్చా వేంకటామయ్యగారు

జాతిఅభ్యుదయ మార్గాన చదువవలెనంటే శిశువులను పెంచేపద్ధతి మనము విరివిగా వ్యాప్తి చేయవలసి యున్నది. 4, 5 తరములలోనే జాతిని ప్రజ్ఞావంతముగాను బలవంతముగాను చేయగలుగుతాము. కొత్త పరిశ్రమలను నెల కొల్పటం కంటేను, కొత్త భూములను సాగుచేసి ఉత్పత్తిని వృద్ధిచేయటం కంటేగూడా ఉత్తమ పౌరులను తయారుచేయటం ఇష్టం ఎక్కువ అవుచున్నది. డాక్టర్లు ఇంజనీయర్లు ఎక్కువ అన్యాయంగా డబ్బు సంపాదించుటానికి వసతులుండుటవలన ఆ వృత్తులలో ప్రవేశించాలనే కోరికచేత ఆవిధమైన విద్యలను బోధించే కళాశాలలకే మనవిద్యార్థులు ఎక్కువగా ఎగబడుతున్నారు.

మంచోచెడ్డో డబ్బు గలవానినే ప్రజలంతా మన్నిస్తూ ఉండటంచేత న్యాయాన్యాయ విచక్షణతో నిమిత్తంలేకుండా మనమందరము ధనం గడించేటందుకే పోటీలు పడుచున్నాము.

శిశుపోషణ నాటినుంచీ అన్యాయమునందుండే యేహ్యము, న్యాయములోఉండే గొప్పతనము శిశువులకు జోధపడేలాగా మన ప్రవర్తనము మార్చుకుంటేగాని భావికాలపు పౌరులు న్యాయ వంతులుగా ఉండటానికి వీలులేదు. శిశువులను

పోషించేకాలములోనే శిశువులో దాగియున్న మంచిగుణములను గుర్తుపట్టి ప్రయత్నపూర్వకముగా మనము పెంపుఅవునట్లు చూడవలెను. బిడ్డలోనుండి బైటికివచ్చే మర్యాదపుగుణాలను కొట్టి తిట్టి కనీ కాయండా నయమార్గాన బోధించి నెమ్మది నెమ్మదిగా అదుపులోనికి తేవలసి నది. చాలామందికి మంచిగుణాలేవో చెడ్డగుణాలేవో తెలియదల్లే ఉన్నది. ఒకబిడ్డచేతిలో ఏదైనా తినుబండారముపెట్టితే ఆబిడ్డ తనచేతిలో తినుబండారమును తనతో చెలిమి చేయువారికి పంచిపెట్టి వస్తుంది. ఇది దుర్గుణమనే చాలామంది తల్లిదండ్రులు అనుకుంటారు. అందువల్ల వారు బిడ్డకు ఏదైనా పదార్థము పెట్టేటప్పుడే ఆపదార్థము ఎవరికీ పెట్టకుండా ఉండే పద్ధతులతోనే పెట్టుతారు. ఇది బిడ్డకు ఇష్టముండదు. ఆబిడ్డలో ఉండే దైవసంపత్తి లేదా మానవసంపత్తి ఆపదార్థాన్ని ఒంటరిగా తిననీయదు. తల్లిని ఎక్కువగా ఆబిడ్డ ఆపదార్థాన్ని పంచివేస్తుంది. ఈ గుణాన్ని మాన్పేటందుకు తల్లి పడేపాట్లు ఇన్ని అన్ని కాదు. ఆబిడ్డ యెదుటనే ఆమె చెలిమికత్తెలను గద్దించి పంపివేసి తనబిడ్డకు చిరుతిండి పెట్టుతుంది. ఆబిడ్డ చిరుతిండిని తనయెదుటనే పెట్టుకుని తినేయేర్పాటు చేస్తుంది. ఆబిడ్డ తనకు పెట్టినదాని

లోనే మిగిల్చి చెలిమికత్తెలకు యిస్తుంది. ఈవిధం గా ఆమె చిన్నప్పుడే చాటుగా దాచుకొనటం నేర్చుకుంటుంది. తల్లి కబ్బోచేసికొలిపి వంపిన రాశిలోనుండే కొంత వేరేటిసి తోటిబిల్లులతో అన్నాలకట ఆడుతుంది. తల్లి బిడ్డకు అంద కుండా యెంతజాగ్రత్తగా దాచటం మొదలు పెట్టితే బిడ్డ అంత నేర్పుగా దొంగిలించటంనేర్చు కుంటుంది.

ఒకబిడ్డ ఒకచిన్నసీసా పగలగొట్టింది. తల్లి వచ్చి ఆసీసాపగులగొట్టికవారెవరని ప్రశ్నించింది. బిడ్డకు అబద్ధాలాడటం తెలియదుగనుక తానే పగలగొట్టేదని చెప్పింది. సాముపోయినది గనుక తల్లికి కోపమువచ్చి కొట్టింది. లేక బిడ్డను 1 సారి భయపెట్టితే యిక ఎప్పటికీ సీసాలజోలికి పోకుం డా ఉంటుంది అనే ఆశతో ఒకదెబ్బకొట్టింది. బిడ్డకు నొప్పితగిలింది. సీసా పగులగొట్టితే తల్లి తప్పుక దండింస్తుందని ఆబిడ్డకు తెలిసింది. అందు వల్ల ఆబిడ్డ జాగ్రత్తగా ఉన్నది. ఒకసారి సీసా దగ్గరకు పోయినపుడు, బిడ్డకు దానిని పరిశీలించా లని బుద్ధిపుట్టింది. ఆసీసాను చేతితో పట్టుకున్నది. అప్పుడు సీసా పగులగొట్టితే తల్లి దండింస్తుందని తోచింది. లోపలపుట్టిన ఒణుకువలన సీసా జారి క్రిందబడ్డది. తల్లికొట్టుతుండేమో ననే భయం చేత పిల్ల బజారులోకి పరుగెత్తింది. ఆదినం బిడ్డ యింటికిఆలస్యముగావచ్చింది. పుట్టెడుదిగులుతో వచ్చింది. తల్లి సీసాపగులగొట్టించెవరని? ప్రశ్నిం చింది.

నిజముచెప్పుతే తల్లి కొడుతుందనే భయం చేత ఆలోచించి చివరకు అబద్ధమేచెప్పింది. నిజంచెప్పాలనే ఆబిడ్డకుఉన్నది. అబద్ధము చెప్పా లనిలేదు. కాని నిజము చెప్పి తే వీపుపగిలిపోతుం దనే భయముచేత అబద్ధమేచెప్పింది. ఈసారి

మనస్సులో దుఃఖపడుతూ అబద్ధముచెప్పింది గనుక తొట్టుపాటు వచ్చింది. ఈసంగతికి తల్లి సంతోషించలేదు. నేరంచేసినందుకు, అబద్ధం ఆశించుకు తల్లికొట్టింది. లేదా తిట్టింది. యేమి చేసినాకూడా బిడ్డ తిన్నగా అబద్ధమాడలేక పోతినిగదా అని అనుకుంటుంది. అందువలన ఈ మారు ఏనైనా పోరపాటువస్తే తప్పుకుండా ధైర్యంగా తొట్టుపాటులేకుండా అబద్ధమేచెప్పి నేస్తుంది. ఈరెండువిషయాలలో కూడా తల్లికి సరిఅయిన తర్ఫీయతుఉంటే బిడ్డలోఇంకొక విధంగా ప్రవర్తించి బిడ్డకు మంచిగుణాలు నేర్పటానికి సహాయభూతురాలు అవుతుంది.

మొదటివిషయములో ఆబిడ్డలో చెలిమిచేసే 4, 5 గురిని పిలిపించి వారందరికీ కలిసి ఆచిరు తిండిని పెట్టితే ఆపిల్లలు నలుగురూ అన్నాలాట ఆడుకుంటారు. ఇందుకు కొంచెము ఓర్పు ఔదార్యము ఉండవలసినమాట నిజమేకాని తల్లి యిట్టి ఓరిమిని ఔదార్యమును అలవాటు చేసు కుంటే పౌరధర్మాలను నిర్వహించేటప్పుడు జాతి అభ్యుదయానికి ఆటంకము కాకుండా ఉంటుంది. బిడ్డలోఉండే ఔదార్యగుణం చావకుండా ఉంటుంది గనుక ఆమెలోఉండే సుగుణం ఆమె అభ్యున్నతికి సహాయపడుతుంది. ఇందుకు తల్లి దండులకు కొంచెము అదనపు ఖర్చు ఉంటుందని కూడా ఒప్పుకుంటాను. బిడ్డపెరిగి పెద్దదయిన ధనాన్ని దైవముగా ఉపాసింపదూ అనే మాట తర్వాతకూడా ఒప్పుకుంటాను. ఇందువలన తరు చుగా వస్తూఉండే యెన్నో చిల్లర చిల్లర తగు వులూ వ్యాజ్యాలు తప్పిపోతవి. ఇట్టి పౌరులసంఖ్య పెరిగినకొలదిసీ యెన్నో తగువులు, విప్లవములు, రక్తపాతములు తప్పిపోతవి.

రెండోవిషయములో సీసా పగలటంతోనే

బిడ్డదగ్గరకువచ్చి అదివరకేలేనానగంకొద్దంమకు మనస్సులో పాదపడుతుంటే దిగ్గను ఓదార్చి క నీసా పాతదిలే బేడపెట్ట కొన్నాచులే. బిడ్డగా నున్నది, చేయిజారి పడినదికాబోలు. చేపు మీ నాయనగారిచేత ఇంకోనీసా తెచ్చించిపెడతాలే అని ఓదార్చాలి.

నీసాను ఎక్కడ పట్టుకుంటే చెయ్యిగార కుండా ఉంటుందో. యెక్కడపట్టుకుంటే చెయ్యి

జారిపోతుందో, అదిగ్గరకు తీర్చాలి. ఇలాచేప్పితే ఒకనీసాహాతేపోయింది. అదిగ్గయెన్నో సంగతులు నేర్చుకున్నట్లు సంతోషిస్తుంది. అనుభవించిన విషయంగనుక అదిగ్గబాగా జ్ఞాపకంకూడా పెట్టు కుంటుంది. ఇలా విడ్డబను పోషించేటందుకు ఎంతో మంచి విజ్ఞానాన్ని వివేకాన్ని అందచేయ వలసినది.

వెలుతురు

“ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్చేత్” అనగా సూర్యుని ఎవరు ఆశ్రయిస్తున్నారో వారికి ఆరో గ్యము ఉంటుందీ అన్నమాట. ఆశ్రయించటము అంటే చీకటింటిలో కూర్చుని సూర్యుని పటం పెట్టి పూజ చేయటంకాదు. యుక్తముయిన కాలములందు సూర్యకాంతిలో తిరుగుతూ సూర్య సమస్కారములు చేస్తూ ఉండేవారికి రోగాలు రానే రావు. అందువల్లనే ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉన్నది. సూర్యకాంతి ప్రకాశించే చోటికి వైద్యుడు రాలేడు. ప్రపంచమునందలి సర్వజీవరాసులు ఏ సూర్యకాంతిలో ఉత్పత్తి వికాసాలను పొందు తున్నవో, ఆ సూర్యకాంతి యొక్క ప్రాముఖ్యమును యెవరునూ వర్ణింప జాలరు. సూర్యకాంతి తగులుట వల్లనే కంటికి కాంతి వస్తుంది. మన చూపుకూడా బాగు పడుతుంది.

సూర్యకాంతి తగులని చెట్లు చేమలు రంగు మాసి పోతవి. ఎంతమంచికేలలో పెట్టినా యెంత యెరువుపోసినా యెన్నినీళ్ళు అమర్చినా సూర్య కాంతి తగులకపోతే చెట్లు వృద్ధిపొందవు. సూర్య కాంతి పడకుండాపోతే భూమిమీద సర్వ జీవ రాసులు నశించిపోతవి. వాయువు వలనే సూర్య

కాంతియు జీవుల అభివృద్ధికి అవసరము ఉన్నది. సూర్యకాంతిని స్వీకరించి చెట్లు చేమలు జంతువులు అభివృద్ధి పొందుతుంటే దురదృష్ట వంతుడయిన మానవుడు మాత్రమే సూర్య కాంతిని వర్జించి రోగాలకు వశుడైపోవుచున్నాడు. సూర్యకాంతిలో నివసించకుండా చీకటిలో ఉంటూ యెవరయినా యింకా ఆరోగ్యముగా ఉన్నారంటే వారు ఇనుప దేహము గలవారై ఉండాలి. ముసురుపట్టి వరుసగా కొన్నిదినాలు సూర్యకాంతి తగలకుండా ఉంటే మనకు ఎంతో బెంగ పుట్టుతుంది. తర్వాత ఏ మాత్రము ఎండతగిలినా మన ప్రాణము లేచివస్తుంది. దిగులుగాను బద్ధకముగా నున్నప్పుడు కొంతసేపు ఎండలో తిరిగి వస్తే, ఆదిగులు బద్ధకము వదలిపో తుంది. మనస్సులో ఆనందము హృదయములో ఉల్లాసముపుట్టుకువస్తే వి.పనిచేయటానికిబుద్ధిపుట్టు తుంది. మంచి ఆహారముఇచ్చి పరిశుభ్రమయిన గాలితగిలేచోటుగా రోగులను ఉండనిచ్చి, సూర్య కాంతి తగిలే చోటుగాఉండీ, వారు స్నాన పానాదులకు, వాడేది మంచినీరు అయితే రోగాలు రానేరావు. వచ్చిన రోగాలు తేలికగా పోతవి.

ఇక అనే ప్రకృతి చికిత్సకుడు చెప్పిన దేము అనగా! జలచికిత్స మంచిది. అంతకంటే నాయు చికిత్స మంచిది. కాంతి చికిత్స అన్నిటిలోకీ ఉత్తమ మైనది అని.

మనము జలములో నివసించుటలేదు. గాలి లోను వెలుతురులోను నివసిస్తున్నాము.

మన ఉత్పత్తి వికాసాలకు వాయువు వెలు తురు ఎక్క-వగా తోడు పడుతుంది అని అతి డనెను. మురిగిపోయిన వస్తువులు ఎండలో ఎండవేస్తే మురుగు లేకుండా యెండిపోతుంది. సర్వజీవరాసులకు ఉత్పత్తి వికాసాలకు తోడు పడే సూర్యకాంతి అందరికీ రోగాలను నయము చేయుటలో ఆశ్చర్య మేమున్నది?

మొట్టమొదట సూర్యకాంతి తగులని వారిని గురించి విచారిద్దాము.

ఒక పట్నములోనికి పోదము. బజారులు ఇరుకుగా నుంటవి. ప్రక్కల మురుగు కాలువలు ఉంటవి. ఫ్యాక్టరీల పొగ ఆకసము నిండా నిండి ఉంటుంది. ఎత్తయిన మేడలు గాలి వెలుతురు చొరసీయకుండా అడ్డుకుంటవి. వంటచేసిన పొగ ఇంటిలోపలనే ముట్టసి వేస్తుంది. అక్కడ 'మనకు కనపడేది ఏమిటి? లంబోదరులు, పాలిపోయిన, ముఖాలు దీనమైన చూపులు, కన్నులకు దిగువగా లోతైన గీతలు లావుబారిన ముక్కులు, వ్రేలాడే పెదవులు, వద వదలాడే వళ్లు, దుర్బలమయిన కాళ్లు, ఈ ప్రదేశాల్లో నిర్మలమైన గాలి చొరనే చొరదు. 20 వ శతాబ్దపు నాగరికత అంతాకూడా పట్టణాల్లోఉండే ఇరుకుకొంపలలోనే కనుపడుతుంది.

పట్టణములోనే మరొకవైపు చూడండి. ఎలుక కన్నాలకంటేగూడా అధ్వాన్నం గాఉండే పూరి గుడిసెలు. ఒక్కొక్క గదిలో 4, 5 నివసించే దరి

ద్రులు. దినమంతా దేహమును ఎండలోను గాలిలోను త్రొక్కివచ్చినా వారికి ఆరోగ్యము రాక వెలకు ఏదైనామిది దినాలు రోగముతోనే కీసుకుంటారు. ఆ పూరిపాకల లోకి సూర్య కాంతి గాని, వెలుతురుగాని, చిట్టచివరకు మంచిగాలిగాని చొరనే చొరదు. రూపము భరించి దరిద్రము కైన్యము. దుఃఖము అక్కడ ప్రళయ తాండవముచేస్తూ ఉంటుంది. తొక్కిలే అక్కడ తేమ ఉారుతుంది. చుట్టూ వేసిన మురికితో అక్కడ గాలి నిండి ఉంటుంది.

అన్ని పశు పక్ష్యాదులకు వృక్షాలకు సుల భంగా లభించే గాలి వెలుతురు ఆగ్రహాలలో జొరదు. ఈస్థితి పోతేనేగాని జాతి బాగుపడదు. దక్షిణపు వాకిలియున్న ఇండ్లకు మంచిగాలి తగు లుతుంది. ఉత్తరపువాకిలియున్న ఇంటికి మంచి గాలి తగలదు. ఏ ఇంటిలో మంచి గాలి తగులు తూ ఉండదో ఆ ఇంటిలోనివారు ఆరోగ్యంగా ఉండరు. ఏ ఇంటిలోని వారికి ఉదయ సాయం కాలములయందలి ఎండ తగులదో వారి కీ ఆరో గ్యముండదు. అందువల్లనే సూర్యకాంతి తగులని చోటికి వైద్యుడు వస్తాడని సామెత ఏర్పడింది. ఏ వైద్యుడు రోగియున్న యింటిలోనికి సూర్య కాంతిని ప్రవేశ పెట్టడో వాడు మృత్యువును ప్రవేశ పెడతాడు.

మా ఊరిలో ఒక భాగ్యవంతుడున్నాడు. ఎంతో కాలమునుంచి వారింటిలో తొట్టివైద్యము నాచ రించు చున్నారు. వారిల్లు పట్టణము మధ్యలో నున్నది. బజారు కొట్లన్నీ అద్దెకు ఇచ్చివేసి నారు. లోపలి గదులలో వారి నివాసము. ఆ ఇంట్లో పెద్దలు పిన్నలు రోగాలతో తీసుకుంటు న్నారు. తొట్టిస్తానంచేసి పళ్ళు తింటూ ఉంటారు. వారిరోగాలు నయమైనట్లే నయమై,

(తరువాయి 159 వ పేజీలో)

జీర్ణ క్రియ

మనము తినిన ఆహారం నోటిలోనే జీర్ణము కావడానికి ఆరంభిస్తుంది. క్రమ క్రమంగా అన్న రసం సిరార్థముతో కలిసి ఊపిరితిత్తులలోను జీర్ణక్రియ జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఇదే జీర్ణక్రియకు చివరిదశ. మనము తినిన ఆహారపదార్థములలోని సారభూతముయిన పోషకద్రవ్యము ఇచటనే రక్తముగా మారుతుంది. దేహము నందలి జీర్ణరసాలు జీర్ణక్రియకు తోడుపడినట్లు మానసిక పరిస్థితులుకూడా జీర్ణక్రియకు కారణమవుతవి. మెదడులోనుండి సూటిగాబైలుదేసిన శ్వాసాశయ బాతరనాడి తిన్నగా పనిచేయక పోతే జీర్ణక్రియ జరుగనే జరుగదు. మనస్సు ఆందోళనగా నున్నపుడు కోపముగానున్నపుడు చింత, భయము, లుబ్ధత్వము

కో॥ ఈర్ష్యా భయ త్రోధ పశుప్రేత
లుభేన రు దైవ్య నిషిడితేన
పృథ్వీపయై క్షేపద సేవ్యమానం
అన్నం న సమ్యక్ పరిపాక మేతి॥

రోగభయము, ప్రబలమయిన ద్వేషము కలిగియున్నవారు, తత్కాలములో తినిన ఆహారము సరిగా జీర్ణముకాదని అర్థము. వానికి అజీర్ణము పుల్లి తేన్నులు అపాననాతము మొదలయిన వ్యాధులు వచ్చుచున్నవి. ఎననియందు ఆహార స్వీకరణ మలమోచనక్రియలు సక్రమముగా జరుగుటలేదో, అతని జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగదు. గనుక అట్టివారు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారములనే తినవలసి యుంటుంది.

వేరువేరు ఋతువులలో జీర్ణసామర్థ్యము మారుతూ ఉంటుంది. అంతేకాకుండా వివిధ మానసికదశలలో కూడా జీర్ణసామర్థ్యము మారు

తుంది. దినదినమూ ఆహారము పుచ్చుకునే వేళల యందు తినిన ఆహారము సక్రమముగా జీర్ణమవుతుంది. ఆకలి యెంతతీక్షణముగా ఉంటే అంతబాగా లాలాజలము, జీర్ణరసాలు ఊగుతవి. కదలిక లేకుండా ఒకచోట కూర్చునేవారికన్నా తిరిగి దేహశ్రమచేసేవారికి గట్టిపదార్థాలు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. మానసిక సరిశ్రమచేసేవారికి, కళావిమలకు శీయనిరదార్థములు చమురుపదార్థములు ఫలరసాలు తేలికగా జీర్ణమవుతవి. ఇట్టివారు పిండిపదార్థములు, పప్పుపదార్థములు చాలాతక్కువగా తినవలెను.

హైల్ మార్ట్స్ అనేవాని కడుపులో తుపాకీ గుండు పడింది. అదిమాన్చినారు. అయితే జీర్ణక్రియకు దిగువగా ఒకరంధ్రము మిగిలిపోయింది. ఆ రంధ్రానికి ఒక కృత్రిమమైన కవాటమేర్పడినది. తినినఆహారపదార్థము జీర్ణమై క్రిందికి దిగేటప్పుడు ఆ కవాటము తాత్కాలికముగా మూసుకునేది.

ఆ కవాటాన్ని యెత్తిచూస్తే పదార్థాలు కిందికి పోవటం కనపడేది. బి. మాంటూ అనే డాక్టర్ కొన్నిపదార్థాలు అతనిచేత తినిపించి ఏ పదార్థము ఎంతకాలానికి జీర్ణమవుతుందో కనిపెట్టినాడు. ఆ పట్టిక యీక్రింద ఇచ్చుచున్నాను.

గం-ని

1 పచ్చి పుల్లని యాపిల్	3-0
2 మెత్త పడ్డ పుల్లనియాపిల్	2-0
3 తీయని యాపిల్	1-30
4 వండిన చిక్కుడుకాయలు	2-30
5 వండిన బీటుదుంప	3-35
6 కాచిన వెన్న	3-30

	గం-వి	35 ఎండబెట్టివేల్చిన యెద్దు	గం-వి
7 క్యాబేజీ	2-30	మాంసము	3-30
8 పులుసులోపండిన క్యాబేజీ	2-0	36 కాల్చిన చీకు	3-0
9 వండిన క్యాబేజీ	4-30	37 ఉప్పువేసి కాల్చిన చీకు	3-40
10 ఉడుకబెట్టిన గోధుమకొత్తె	2-30	38 ఉడుకబెట్టి ఆవపిండిచేర్చిన	3-10
11 మొక్కజొన్నపిండికొత్తె	3-15	చీకు	
12 ఉడుకబెట్టిన గుడ్డు	3-45	39 ఆవునూడమాంసం అప్పుడు	4-0
13 మెత్తగా ఉడికిన గుడ్డు	3-0	కోసి వేసినది	
14 ఉడుకబెట్టిన గుడ్డు	2-0	40 నిలవఉన్న గట్టిఎద్దు మాం	4-15
15 ఉడికించిన అడవిపక్షి	4-0	సం ఉడికించి ఉప్పుచేర్చినది	
మాంసము		41 తెల్లపిండితో చేసి బేకరీ	3-30
16 వేల్చిన గ్రామపక్షులమాంసం	4-0	లో తయారుచేసిన కొత్తె	
17 వేల్చిన మేకపిల్లమాంసము	2-30	42 నిలవఉన్న జన్ను	3-30
18 వేల్చిన బాతు మాంసము	2-30	43 ఎండబెట్టి తర్వాత వండిన	2-0
19 ఎద్దుయకృత్తు (ఎక్కువగా	2-0	చేప మాంసము	
కాల్చినది		44 మొక్కజొన్న కండెలు	3-45
20 కాచినపాలు	2-0	లేతవి ఉడక పెట్టినవి	
21 కాచనిపాలు	2-15	45 ఉడక బెట్టిన చిక్కుడుగింజలు	3-45
22 వేల్చిన యెద్దుమాంసము	3-15	46 వెంపుడు బాతులు వేల్చినవి	4-0
23 అతిగా కాల్చిన యెద్దుమాంసం	3-0	47 అడవి బాతులు వేల్చినవి	4-30
24 ఉడక బెట్టిన యెద్దుమాంసము	3-0	48 మాంసము కూరగాయలు	2-30
25 పచ్చిచేప	2-55	వేసి వండినది	
26 వేల్చిన చేపలు	3-15	49 ఉప్పువేసి ఉడక పెట్టిన	4-0
27 సన్నని సెగమీద వండిన	3-30	సాల్ మన్ చేప	
చేపలు		50 కొత్తె కూరకాయలు ఎద్దు	4-0
28 ఉడుక బెట్టిన బంగాళా	3-30	మాంసం వేసి, తయారు	
దుంపలు		చేసిన చొరవ	
29 వేల్చిన బంగాళాదుంపలు	2-30	51 ఉడుక పెట్టిన వప	5-30
30 వండిన అన్నము	1-0	52 ఉడుక పెట్టిన యెద్దుమాంసం	4-30
31 వండిన సగ్గుబియ్యం	1-45	53 వేయించిన టర్కీ బాతు	2-30
32 కోడిపిల్ల పాయసం	3-0	54 ఉడుక బెట్టిన టర్కీ బాతు	2-20
33 ఎద్దుమాంసం పాయసం	3-0	55 వేయించిన అడవి టర్కీ	2-18
34 ఆవునూడమాంసం వేల్చినది	3-0		

	౪౦ ని
56 ఉడుకపెట్టక తున్న కూర	3-30
57 సన్నని పెగలూర వండిన	4-0
పెయ్యిపూరమాంసం	
58 వేసినపెయ్యిపూరమాంసం	4-30
59 చేపల పొరక	3-30
60 సన్నని పెగల ఉడుకపెట్టక	3-15
పండిమాంసం	
61 వేసిన పండిమాంసము	5-15
62 పచ్చిపండిమాంసము	5-0

జీర్ణ ర సా లు.

1 లాలాజలము 2 జాకరరసము 3 హైడ్రోక్లోరికామ్లము 4 మధురరసము 5 శిత్తరసము 6 కోలెస్పికా.

లాలా జలము

ఇందులో నీరు సేంద్రియము లగు లవణాలు, మ్యూకీన్ ఆల్బుమిన్ అనే ద్రవాలు, లాలాజల గ్రంథులలోని సన్నని కణములు, టియోలిన్, మాల్టోజ్ అనే తియ్యని పదార్థాలు ఉంటవి. లాలాజలానికి తొరము స్వభావము. ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయం చేస్తుంది. ఉడికిన పిండిపదార్థములను లాలాజలము మధుర ద్రవ్యముగా మారుస్తుంది. ఉడకని పిండిపదార్థాన్ని ఇది ఏమీ మార్చదు. అందువల్ల అపక్వాహారము చేసేవారు పిండి పదార్థాలను వదలివేయటం మంచిది. పిండి పదార్థాల జీర్ణక్రియ జీర్ణకోశములో కూడా కొంతవఱకు సాగుతుంది. ఎప్పుడైతే హైడ్రోక్లోరికామ్లము కలుస్తుందో అప్పుడు పిండి పదార్థాల జీర్ణక్రియ ఆగిపోతుంది. అతి వేడిపదార్థాలుకాని అతి చల్లని పదార్థాలు కాని తినినపుడు ఉమ్మినీటి గ్రంథులు దుర్బలము లవుతవి.

అతిమూతము. కిలగా. కష్టభారము మొదలగు వ్యాధులలో దేహములోని లవణ ఇగిలిపోతుంది. గమక ఉమ్మికిరు కూడా లెక్కవగా ఉండుతుంది. ఉమ్మికిరు గూబనాడుల పత్తిడి వలన ఉండుకూ ఉంటుంది. గూబనాడిని కోసి తీసివేస్తే కొన్ని దినాలు వరుసగా నోటివెంట నీరుకారె తర్వాత నీరు కారడం ఆగిపోతుంది. దేహము కోపించియున్నవా యందును లాలాజలము తగ్గిపోతుంది. దేహమునందు శ్లేష్మ ద్రవాలు ఎక్కువగా నున్నపుడును. రక్తనాహికలు కోపించిపోక నిండుగా నున్నపుడును, శ్వాసక్రియ శక్తమముగా జరుగుచున్నపుడును, హితవయిన గాలి మార్పుల వలనను. పదార్థములను బాగుగా నమలుట వలనను సేంద్రియములయిన ఉప్పని కూరగాయలను తినుచుండుట వలనను లాలాజలము ఉండుతుంది.

జాతర రసము

రంగు లేకుండా ఉండే పుల్లని ద్రవములో నూటికి 98 పాళ్ల వఱకు నీరే ఉంటుంది. తక్కిన రెండుభాగాలు హైడ్రోజన్ క్లోరైడ్ ఉంటవి. ఇందుకు తోడుగా పెప్సిన్ రెన్నిన్ లిపేస్ లవణాలు సాన్పేట్లు ఉంటవి. ఈ లవణాలు సోడియం క్లోరైడ్లు పొటాషియం క్లోరైడ్ లూను.

హైడ్రోక్లోరి కామ్లము

తినిన పదార్థాలు క్రమంగా జీర్ణము కావటానికి హైడ్రోక్లోరికామ్లము అత్యంత అవసరమై యున్నది. ఆహార పదార్థములో నున్న శ్వేత ధాతువు సక్రమంగా జీర్ణము కావటానికి ఇది తోడు పడుతుంది. పెప్సిన్, ఇది కలిసి జీర్ణకోశములోని పదార్థములు మురిగి పోకుండా కాపాడుతుంటవి. మనము తినిన పదార్థములలో నుండే

మధుర పదార్థాలను విడగొట్టును. ఇంతేకాకుండా మధురసము పితృరసము ఊరించుటకు కావలసిన ఉజ్వలము కలుగుటకు హైడ్రోక్లోరికామ్ము కారణమై యున్నది. హైడ్రోక్లోరికామ్ము తగ్గి యున్నపుడు జీర్ణకోశములో కలుగవలసిన ఆహార పరిణామము తిన్నగా జరుగక పోవుటయేగాక తినిన పదార్థములు ప్రేగులలోనే మురిగి పోతవి. అందువలన అపానవాయువు ఏర్పడును. ఇందు వలననే తినిన పిండిపదార్థములు మురిగి జీర్ణకోశము; నొప్పిగాను, పచ్చిగాను ఉంటుంది. అతిగా ఆలోచించుచుండువారికినీ, నాచీవ్యాధులు గలవారికినీ హైడ్రోక్లోరికామ్ము తిన్నగా ఊరదు. పెప్సిన్ కంటేకూడా హైడ్రోక్లోరికామ్ము మే జీర్ణక్రియ చేయుటలో బాగుగా తోడుపడును.

మధురసము

ఇది వృక్కకములో ఊరుతుంది. ఇందులో 100కి 97 పాళ్లు నీరుంటుంది. మిగిలిన మూడు భాగాలు మాంసకృత్తులు. లవణాలు ఫాస్ఫేట్లు సల్ఫేట్లు ఉంటవి. ఇందుకు తోడుగా పెప్సిన్, ఎమిలోప్సికలిపేన్ రెన్నిన్ మాల్టాజ్ గూడా ఉంటవి.

మనము తినిన ఆహారములోని మాంసకృత్తు అణువులుగాను, ఎమినో ఆమ్లములుగాను విడిపోతుంది. అట్లే చమురు పదార్థములు ఇందలి లిపేజ్ తో కలిసి కొవ్వు ఆమ్లములుగాను గ్లిసరాల్ గాను విడిపోతవి. జీర్ణమండలమునందు ఉన్న పితృరసముతో కలిసి స్ట్రీయప్సిక్ పనిచేస్తుంది. ప్రేవులయందున్న ఊరములతో కలిసి కొవ్వు ఆమ్లములు సబ్బువలె తయారవుతవి. ఈ సబ్బు కలియుట వలన అదివలననే జీర్ణముకాని చమురు పదార్థాలు సన్నగా విడిపోతవి. అయితే సబ్బువలె ఏర్పడిన పదార్థము మాత్రము జీర్ణము కాకుండానే బైటకు వెళ్తుంది. ఉమ్మిలో ఉండి

పనిచేస్తున్న ట్రియాలిక్ వలెనే యిందలి ఎమిలోప్సిక్ మనము తినిన పిండి పదార్థములను ఇంకను బాగుగా విడగొట్టి మధుర ద్రవ్యముగా తయారు చేస్తుంది. వండని పిండి పదార్థాలు వండినపుడే తేలికగా జీర్ణమవుతవి. వండని పిండిపదార్థాలు జీర్ణముకావటం చాల కష్టము. ఎమిలోప్సిక్ వల్ల వండని పిండి పదార్థము బొత్తిగా పరిణామం పొందదు.

పితృరసము

ఇది యకృత్తులో ఊరుతుంది. ఇది కొవ్వు పదార్థములను మెత్తపరచి పాలవలె తయారు చేస్తుంది. దీనిని తేలికగా దేహము స్వీకరిస్తుంది. మిగతా జీర్ణక్రియ పైత్యరసముతో జరుగదు. మనము తినిన చమురు పదార్థములను విడగొట్టుటకు, మృదువు పరచటానికి, దేహము స్వీకరించటానికి, అనుకూల మయిన ద్రవాన్ని తయారు చేయటానికి మాత్రమే సామర్థ్య మున్నది. ప్రేగులలో పులిసిన పదార్థములు ఈ చేదు రసముతో కలిసి పులుపు తగిపోతవి.

పితృరస ముంచేనే మధురస మెక్కువగా ఊరుతుంది. పితృరసం తిన్నగా ఊరకపోతే తినిన చమురు పదార్థాలన్నీ ఆ విధంగానే వెడలిపోతవి. ప్రేగులలో ప్రవేశించుటకుముందే పైత్యరసము వలన చమురు పదార్థములు పరిణామమును పొందుతవి. అందువలననే పైత్యరసము తిన్నగా ఊరేవారికి ప్రేగులలోని పదార్థములు మురిగిపోవు. పైత్యరసము తిన్నగా ఊరకపోతే చమురు పదార్థాలు తిన్నగా జీర్ణము కావు. జీర్ణముకాని చమురు పదార్థాలు మిగతా ఆహారాలకు చుట్టుకుని అవి సక్రిమంగా జీర్ణము

(తరువాయి 157 పేజీ లో).

హిందూ ధర్మము

హిందూ ధర్మము నరసింహాచార్యులచే

బాత్ అనగా స్నానము. హిందూ ఆచారములలో, ఈ స్నానవిధియందు బాధ్యతను బాధ్యునిగా నిర్ణయించి, మహామహావ్యక్తులను దీనికి హిందూ ధర్మము అని పేరు వచ్చినది. ఈస్నానము సన్నిహిత విషయములలో అత్యంతోపయోగము కలది. ఈ హిందూ ధర్మము 1228 సంవత్సరములలో వ్యాప్తి మొదటివారమునుండి ఈ స్నానము నుపయోగించగా 12 కేసులు మాత్రము చెడిపోయినట్లు ప్రకటించియున్నాడు. అనగా నూటికి ఒక్కకేసు చెడిపోయినట్లు మాట.

ఈస్నానము నాచరణలో పెట్టుటకుముందు ప్రతివారును జ్వరమనగ నేమో, దానికి ప్రధాన కారణములేవియో తెలిసికొనవలెను. శరీర శాస్త్రములోని కొన్ని ముఖ్యవిషయములు గూడ తెలిసి యుండిన గాని స్నానమెట్లుపనిచేయునో తెలియదు. గాన వీనినిగుఱించి క్లుప్తముగా వివరించుచున్నాను.

ప్రతిమానవశరీరమందును ఎల్లప్పుడు ఉష్ణోత్పత్తి జరుగుచునేయుండును. ఆరోగ్యమైన శరీరము, తనకావశ్యకమైనంత వేడిమిని తనలో ఇముడ్చుకొని, అధికోష్ణమును బహిష్కరించుచుండును. అందువలన ఆరోగ్యవంతుడు అత్యుష్ణమండలములో నివసించుచు అత్యుష్ణమండలములను భుజించుచున్నను, శీతలమండలములో నివసించుచు శీతలపదార్థములను భుజించుచున్నను, శరీరవేడిమిలో అణుమాత్రము వ్యత్యాసము రాదు. శరీర మెల్లప్పుడు నార్మలు టెంపరేచరులోనే యుండును. ఎందువల్లనంటే అధికోష్ణము

ను బహిష్కరించుటకుగాని, తక్కువను వహించుట ఉత్పత్తి చేసికొనుటకుగాని శరీరమునకు నామగ్నముండును. కాని జ్వరములలో మాత్రము అధికోష్ణము శరీరమున కుండును. శరీరవేడిమి అధికముగుటకు కారణ మేమనగా ఉష్ణోత్పత్తి అధికముగా కలుగుటయు, దానిబహిష్కరణ కాటంకము కలిగి, శరీరములో నిలబడిపోవుటయు కారణము. జ్వరములలో శరీరావయవములు దుర్బలముగ నుండుటచే, ఉత్పత్తిని తగ్గించుటకుగాని, బహిష్కరణ వృద్ధిచేయుటకుగాని శక్తిచాలకుండును. శరీరమునుండి సకాలమున బహిష్కరింపబడక నిల్వయుండి మురుగుచున్న మాలిన్యమును వాయురూపమునను జలరూపమునను బహిష్కరించుటకు ప్రకృతి ప్రయత్నము చేయును. 'దీనిచే జ్వరమందును. జ్వరమును గుఱించి మూఢజను లనుకొనుచున్నంత అపకారికాదు. జ్వరము శరీరమును శుద్ధిచేయుటకు ప్రకృతి యొసంగిన వరప్రసాదము.

జ్వరము సామాన్యస్థితిలో ఉపకారియనియే చెప్పవచ్చును. శరీరవేడిమి రెండు మూడు డిగ్రీలధికముగా నున్నంతవఱకు శరీరమాలిన్యములు త్వరగా దహనమై వాయు రూపమునను, నీటిలో అధికముగా కరిగి మూత్రస్పృహములుగాను బహిష్కరింపబడును. ఉదాహరణకు వేడినీటిలో చక్కెర అధికముగాను, త్వరితముగాను కరిగిపోవును. అదే చన్నిటిలో తక్కువగాను, ఆలస్యముగాను కరిగెను. ఆలాగే, శరీరవేడిమి ఎక్కువగా నున్నప్పుడు మాలిన్యము త్వరగాను, అధికముగాను కరిగి బహిష్కరింప బడును గాన

జ్వరమునునది ఉపకారిగానే భావించవలెను. కాని, ఉష్ణోత్పత్తి అతి తీవ్రముగా నుండి, దాని బహిష్కరణకు సంపూర్ణాటంకములు గలిగినచో, జ్వరవేడిమి ఫారన్ హీట్ 105°, 106°, కు మించిపోవును. 104° లకుమించిన వేడిమి నలన రక్తములోనుండు జీవకణములు (రెడ్ కార్పి సిల్స్) నశించిపోవుటయు, ప్రధానావయవముల శక్తి తీణించుటయు సాధించును. అందువలన 105° యఫ్ పైబడిన జ్వరరోగులు జీవించుట దుర్లభము.

కాబట్టి జ్వరము అపాయనీతికి పోకుండ మనమేమిచేయవలెననిన మొదటిది? ఉష్ణోత్పత్తిని తగ్గించుట. రెండవది దానిని అధికముగా బహిష్కరించుట. ఈ రెండుపనులను శాస్త్రయుక్తముగా చేయగలమేని అపాయములు కలుగవు. ఉపవాసములు, విశ్రాంతి ఉష్ణోత్పత్తిని తగ్గించుటకు సాధనములు. జలచికిత్స, జలపానము వేడిని బహిష్కరించుటకు సాధనములు.

మందు వైద్యములో క్విన్వైన్, అంటిపైరిన్ శాలిసిలిక్ ఆసిడ్, ఆల్కహాల్ మొదలైనవి ఉష్ణమును తగ్గించేయు నాడీ కేంద్రముల నణచి ఉష్ణోత్పత్తిని తగ్గించుటకును, రోమకూపములను బలాత్కారముగ తెరచి జ్వరవేడిమిని బహిష్కరించుటకును ఉపయోగపడుచున్నవి. కాని యివి ప్రధానకారణమును తొలగించలేకపోవుటచే, ప్రధానావయవముల పాటవము తగ్గిపోయి, త్వరగా కోలుకొనుటకు అవకాశముండుట లేదు. మందువైద్యములో జ్వరముతగ్గినతరువాత రోగి మరల కోలుకొనుట కొంతకాలమొసటుచున్నవిషయమంద రెరిగినదే. అదియునుగాక, మందువైద్యములో బ్రతికినవారికి చెవుడు, బుద్ధిమాంద్యము, కీళ్లు మోర్లు గట్టులు, అజీర్ణము, మలబద్ధకము, ఆహారము

వంటబట్టకపోవుట మొదలైన సంకటము లెన్నో ప్రత్యక్షముగుచున్నవి. ఈవైద్యములో మరణములసంఖ్యగూడ అధికముగా నున్నట్లు తెలియుచున్నది.

బ్రాండ్ అను డాక్టరుగారు మందువైద్యములోని యవకతవకలను గుర్తించి, మందులను పూర్తిగా బహిష్కరించుచూ కొన్నివందల సన్నిపాతజ్వరకేసులలో జలచికిత్స నుపయోగించగా మరణములసంఖ్య చాల తగ్గిపోవుటవలన, తానాచరించిన విధానమును ప్రపంచమునకు చెల్లడి చేసినారు. అట్టిస్నానాలకే బ్రాండ్ బాత్ అని పేరువచ్చినది. ఈస్నాన మెట్లుచేయవలెను, ఎప్పుడెప్పుడు చేయవలెను, ఎంతకాలముచేయవలెను, ఎన్నిపర్యాయములు చేయవలెనను విషయములు తెలిసికొనవలెను. ఈవిషయములను తెలిసికొనుటకు ముందు కొంతవఱకు శరీరశాస్త్రము ఆకళింపై యుండుటనసరము గాన కొంచెము క్లుప్తముగ వివరించెద.

సమస్త రోగములలోను, ముఖ్యముగ జ్వరములయందు, బహిష్కారావయవములన్నిటిలోను చర్మేంద్రియము ప్రధానపాత్రవహించుచున్నది. ఈ చర్మేంద్రియములో కంటికి కానరాని లక్షలాది బహిర్ద్వారము లున్నవి. వీనికి స్వేదరంధ్రములనిపేరు. తీవ్రజ్వరాదులలో ఈలక్షలాది బహిర్ద్వారములు మూసికొనిపోయి పనిచేయకుండును. జ్వరవేడిమి అనగా వాయురూపమును భాందుచున్న యీమాలిన్యమునకు ఈలక్షలాది స్వేదరంధ్రములే బహిర్ద్వారములు. తక్కిన బహిష్కారావయవములద్వారా కొంతవేడిమి బహిష్కరింపబడిననూ, అది అత్యల్పముగానెంచవలెను. కాబట్టి యీలక్షలాది స్వేదరంధ్రముల నెంతసహజమార్గమునకు త్రిప్పగలిగితే అంత అపాయము తగ్గిపోవును. కాబట్టి యీచర్మేంద్రి

ద్రియము పరిశుభ్రపడుటకు మన మేమి చేయవలెను? అందుకు నేను చేయుచున్న ప్రథమ చికిత్స ఏమనగా. జ్వరరోగి చికిత్సకు చాగానే మొదట వాని శరీరావయవములను, ఒకదాని తరువాత నొకదానిని, నులు వెచ్చని నీటితోగాని, శీతలోదకముతోగాని కొద్దిగా తడిపి, కొంచెము నాచనిచ్చి చేతితో నలిపించి, శరీరముపై ఏమాత్రము మట్టిలేకుండ పరిశుభ్రము చేయుతును. జ్వరరోగి శరీరముపై విపరీతముగ మట్టిపేరుకొని యుండును. కాబట్టి ఒక అవయవము తరువాత మరియొక యవయవమును ఈతీరున నలిపించి మట్టియంతయు దులిపించివేయుదును. ఇట్లు చేయుటవలన, జ్వరవేడిమి బహిష్కరింపబడుటకు ఆటంకము తొలగిపోవును. చర్మము నానుకొనియుండు కేశనాళికలనబడు సూక్ష్మరక్తనాళములలోనికిరక్తప్రవహించక, శరీరమంతటను రక్తప్రవాహము క్రమపడును. దీనితో జ్వరవేడిమియొక్క బహిష్కరణ వృద్ధియగును. కాని ఇంకను వేగముగ జరుగుటకు ఈవిధాన మొక్కటే చాలదు. జ్వరవేడిమి అధికమై అపాయస్థితికి పోకుండ కాపాడిరిక్షించుటకు పైన వివరించిన బాండ్ బాత్ అత్యంతోపయుక్తమైనది.

బాండ్ బాత్ చేయుపద్ధతి:— జ్వరరోగిని ఒక తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టి, వెంట్రుకలు విస్తారముండి తలతడుపుట కభ్యంతరమున్న స్త్రీలకు తప్ప తక్కినవారందరికి, చల్లనినీటిని చెంబుతోగాని, బొక్కెనతోగాని తలమీదను భుజముల మీదను, వెన్నుమీదను, ధారగా పోయవలెను. పదిచెంబులు పోసిన తరువాత రోగిశరీరమంతయు చేతితోగాని, గుడ్డతోగాని బాగుగా తోమవలెను. మరల పదిచెంబులు పోయవలెను. మరల

తోమవలెను. ఈతీరున నీరుపోయెడు. తోముచు 15 మొదలు 20 నిమిషములవఱకు ఈ స్నానముచేయించవలెను. ఈస్నానముచేయుచు నపుడు రోగి తాగగలిగినన్ని తెయ్యని శీతలోదకమును తాగించవలెను. స్నానముచేయుచుటకు ముందు 104° F జ్వరమున్నదనుకొనుడు. జ్వరవేడిమి 102° లకు పోవఱకు అనగా పుమారు రెండు స్త్రీల జ్వరము తగ్గుటకు ఎంతకాలము పట్టుచో అంతకాలము తొట్టిలోనుంచి స్నానముచేయించవచ్చును. కాని ఒక్కసారిగా నార్కలుకు వచ్చువఱకు పీల్చుకాలము చేయించరాదు. జ్వరము 2 షిగ్గీలు తగ్గగానే తుడిచిపరుండబెట్టవలెను. ఈస్నానము జ్వరవేడిమిని ఒక్కసారిగా తగ్గించుటకు విఫలపడినది గాదు. ఇది (1) చర్మేంద్రియమును శుభ్రీకరచుటకును (2) రక్తప్రవాహమును క్రమపరచుటకును (3) జ్వరవేడిమిని త్వరితముగా బహిష్కరించుచు జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండ కాపాడుటకును (4) ధాతుశక్తి సభివృద్ధిచేయుటకు ఉద్దేశింపబడినది. కాన, జ్వరతీవ్రత ననుసరించి, అపాయస్థితి దాటిపోయేవఱకు ప్రతి మూడు గంటలకుగాని, ప్రతి నాలుగుగంటల కొకసారిగాని, ప్రతి రిగంటలకొకసారిగాని, అనగా దినమునకు వారి వారి యవసరమును బట్టి 2, 3, 4, స్నానములను చేయింపవచ్చును. జ్వరతీవ్రత హెచ్చుగానున్నంతవఱకు స్నానములసంఖ్య అధికముగా నుండవలెను. తీవ్రత తగ్గినకొలది సంఖ్య తగ్గింపవచ్చును. ఈబాండ్ బాత్ స్వకమముగా నాచరించుచో రోగికి జ్వరావేదన ఉండదు. మగత యుండదు. సంధి లక్షణములు రావు. న్యుమోనియా కనిపించదు. చెవుడుబుద్ధిమాంద్యము ప్రేవులలోపుండ్లుపుట్టుట మొదలగునవికలుగవు. ఎంతతీవ్రజ్వరమైనను

రెండువారములలో తగ్గిపోవును. జ్వరము విడచిన తరువాత అతిత్వరితముగఁగోలుకొని, సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవింపగలడు ఈ స్నానములు, నడివయస్సులోనుండి మంచి ధాతుశక్తి గలవాడైనచో ఆచరించుట కభ్యంతరము లుండవు. రోగి పిన్నవయస్సులో నున్నను, వృద్ధులైనను సమశీతలమగు నీటిని ఉపయోగింపవచ్చును. చన్నీరని భయపడువారికి ఉష్ణోదకముకూడా ఉపయోగ పడును. తొట్టిలేనివారు రోగినిపీటమీ దకూర్చుండ బెట్టి, మామూలు శిరస్సానము చేయించినట్లు

చేయించవచ్చును.

శ్రీవజ్రరములలో మామూలు కటిలింగస్నానములు చాలవు. చర్మేంద్రియమంతయు నీటిలో తడిసి రోమకూపములు బాగుపడినగాని, ఉపయోగ ముండదు. రోగిని కదిలించుటకు వీలు లేనపుడు గంటగంటకు స్పాంజిబాత్ చేయింపవచ్చును. లేదా 3 గంటలకొరి కనాచల్లనితడిపేల్ (కోల్డ్ వెట్ ఫ్లో పేక్) వేయవచ్చును.

ఈ స్నానములతో పాటు- పనిమా, ఉపవాసములు, జలపానము. విశ్రాంతి అత్యవసరములు.

* శాకాహారమునకుండే నైతికాధారం గాంధీజీ

ఈసభకు రమ్మన్న పిలుపు రాగానె, నా కెంత సంతోషం కలిగిందో నే చెప్పనక్కరలేదు. ఏలన, శాకాహారులతో పూర్వం ఏర్పడ్డ కోమల స్నేహసంబంధమగు మధుర స్మృతులు జ్ఞాపకం వచ్చాయి. ఇచ్చట నా కుడివైపున ఆసీనుడైన శ్రీ హెన్రీ సాల్టగారిరాకవల్ల విశేషగౌరవం కలిగిందని భావించును. 'శాకాహారమును గూర్చినవాదం' అనే గ్రంథమే నాకు దోవచూపింది. మాకు అనాదిగా వచ్చిన ఆచారంగాక మా అమ్మగారికి నేను ఇచ్చినమాట నిలుపుకునే దీక్షగాక, శాకాహారిగానుండుట ఎట్లుసవ్యమో నాకు ఋజువైంది. తోడి జంతువులను ఏల శాకాహారులు తినరాదో, అట్లు తినకుండుట ఎట్లు నైతిక ధర్మమో ఆయన జూపెను. కాన ఆయన నేడు ఇటుకు వచ్చుటచేత, నాకు మరింత, సంతోషం కలిగింది.

ఈ శాకాహార తత్వాన్నిగూర్చి నేచేసినవివిధ ప్రయోగాలు తెలుపుటతోను లండన్ లో నుండగానే యీవ్రతం నిలుపుకొనుటలో నాకుకలి

గిన గొప్ప ఇబ్బందులను వివరించుటతోను, మీకాలం వృథాచేయగోరను. కాని, ఈతత్వం విషయంలో నామనస్సులో వికసించిన ఆలోచనలు కొన్నిటిని మీకు తెలుపుకొందును. 40 ఏండ్లనాడు శాకాహారులతో కులాసాగా కలుస్తుండేవాడను. లండన్ లో అప్పుడుండే శాకాహారశాలలో నేను చూడంది ఒక్కటైనా ఉండేది కాదు. —ఎలాజరుగుతేవో తెలుసుకొనుటకున్న లండన్ లో వీటికుండే అవకాశాలు గమనించుట కున్ను, నేను ప్రతిశాలను చూచుట ముఖ్యమని తలస్తిని. కాన సహజంగా అనేకమంది శాకాహారులతో దగ్గరసంబంధం కలిగింది. అప్పుడు భోజనవేళ జరిగే సంభాషణ యెక్కువగా ఆహారాన్ని గూర్చి రోగాన్నిగూర్చియే. అప్పుడు శాకాహారానికి నిల్వబడ ప్రయత్నించేవారు, ఆహారదృష్ట్యా ఆ సిద్ధాంతం సమర్థించుటకు కష్టపడుచుండిరిని నాకుతోచెను. ఇప్పుడుఅలాటి చర్చలున్నవో లేవో చెప్పజాల. కాని నేనప్పుడు

(తరువాయి 149 పేజీలో)

గర్భము కాదు గుల్మము కొట్టపాటి కంకటసుబ్బయ్య

1 నాభార్యకరిము ఎల్లదునూ వేడిగాను ఉను. ఆకలిచాలాశక్కువ. ఆమెకు మొదటి గర్భం వచ్చింది. అందు జ్వరము, మూత్రోశోశము నందు బాధ ఉంటూవచ్చింది. 8 వ. మాసము నందు గుంటూరువెళ్ళి డాక్టర్ కేబాయ్ వద్ద చికిత్సపొందించగా 8 వ మాసం మధ్యలోనే ప్రసవవేదన కలిగి ప్రసవించుట కష్టమైనది. అందులకు యింజక్షనులు ఇచ్చి బిడ్డను బైటికితీశారు. తరువాత ఆబిడ్డ 2 రోజులుండి చనిపోయినాడు. తరువాత మరల 3 సంలకు గర్భం వచ్చింది. 10 నెలలూ సక్రమంగావచ్చిన తరువాతనే ఏబాధలూలేకుండా ప్రసవించి 6 వ రోజున బిడ్డ సందిగోట్టి చనిపోయినాడు. మరల యిప్పుడు 4 వ మాసం గర్భము. అందు జ్వరము, వాంతులు, తలనొప్పి, అన్నం యిష్టముకాకుండా వచ్చింది వారంరోజులకిందట గుంటూరు కన్యల ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళాము. బాగా తిండితినమని, కోడుగుడ్లు, పండ్లు, పాలు, జావ, వగైరా యిప్పిస్తూ అక్కడున్న వారంరోజులలో 4 యింజక్షనులిచ్చారు. కొంచెము జ్వరం, దడ తగ్గింది. వాంతులుకూడా కొంచెము తగ్గినవి. కాని ఈవారంరోజులలోనే నోటిపూతవచ్చింది. ఎరుపుకూడ వెళుతూవచ్చింది. ఆకలి అంతలేదు. నీరసం యెక్కువైంది. ఆస్పత్రిలో గర్భమేనని చెప్పిరి.

2 ఇంతకుపూర్వం మాచెల్లెలికి ఒక గర్భం పోవడం, తరువాత మరల యిప్పుడు గర్భంవచ్చి 6 వ నెలలో “హిస్టేరియాఫిట్సు” లాగ వచ్చి మనిషివంటా బిగుసుకపోతే గుంటూరు తీసుకురావడం, అచ్చట కొదిరోజులు చికిత్సచేయగా

అప్పుడు తెలివవచ్చింది. కాని వారు బాగా తిండి బెడుతూ బలంరావలయునని ఏదోమందు యిచ్చారు. ఇంటికిపోయి ఆమెందు పుచ్చుకుంటూ వుండవలెనని చెప్పినారు. ఇంటికివచ్చిన 10 రోజుల లోపలే మరల నోటివెంట మరుగువచ్చుట మనిషివంటా బిగుసుకపోయి మాటలేకుండా పోయింది. ఇంక చేయునదిలేక మళ్ళీ గుంటూరు వెళ్ళుదమని పత్తిపాడు వచ్చాము. చీకటిపడుటచే గుంటూరుకాల్లు దొరకలేదు ఆరాత్రికి పత్తిపాడులోనే ఆగిపోవలసివచ్చింది. ఇంతలో ఒకమిత్రునిచలహాపై, ప్రకృతి ఆశ్రయంలో ఆరాత్రి 11 గంటకు ప్రవేశించాము. మాఉద్దేశ్యము ఇప్పుడు ఎట్లాగో గుంటూరు వెళ్ళుటకు వీలులేదు. తెల్లనాడేలోపల ఏమైనా తగ్గితే ఉంచుదాం లేకపోతే తెల్లవారినతరువాత గుంటూరు వెళదామనే నిశ్చయంతో అక్కడ ఉండిపోయాము. ఆశ్రమాధిపతులు వెంటనే ఒకపండుపట్టీవేశారు 15 ని. కల్ల బాగాతెలివి వచ్చింది. ఒక పెద్దచెంబెడుమంచినీరు తాగింది. అనంతరం ఎనిమాచేశారు. స్నానంచేయించారు. దాహంగాఉన్నదంతే మళ్ళీ మంచినీరు ఒకపెద్ద చెంబెడు యిప్పించారు. వెంటనే నిద్రవచ్చింది. ఆనిద్రలో ఉదయం 9 గం|| వరకు సుఖంగా యున్నది. మరల ఆశ్రమంలోనేఉండి ఒకపూట సాత్విక భోజనం, రెండవపూట పళ్ళుతీసుకుంటూ ప్రసవించేదాకా అక్కడఉండవలెనని నిశ్చయించుకొన్నది. ఇప్పుడు బాగాకులాసాగా తిరుగుచున్నది.

ఈవైసంగతి నామనస్సునందు నన్ను బాధపెట్టుతూనేయున్నది. దీనికితోడు యిక్కడకు

(గుంటూరు) వచ్చినతరువాత నాభార్యకు నోటి పూత, ఎరుపుబట్టగుట మొ॥ కొత్తలక్షణము కలుగుటచే 26-3-48 సం॥ మొండిపట్టుచేసి గుంటూరునుండి తీసుకొనివచ్చి ప్రతిపాడు ఆశ్రమంలో చేర్పించినాను.

ఆశ్రమములో చేరునాటికి ఉన్నలక్షణములు.

3 లేచిన గుండెడడగానుండుట ఎరుపులగుచుండును. రాత్రిళ్ళు మరీ ఎక్కువగుచుండును. నోరు పూతగలదు. కొద్దిజ్వరముగలదు. మందువాడు చున్నందువల్ల రోజూ విరేచనమగుచున్నది. రాత్రిళ్ళు నిద్రాత్మకున. ఆకలి బాగాఉండునట్లు ఉంటుందిగాని, తింటేఅరగదు.

ఆశ్రమమందు చేసిన చికిత్సాక్రమము

4 వచ్చినవెంటనే పొత్తికడుపునకు ఒకవండు) పట్టి 15 నిముషములు వేయించి అనంతరం 2 పర్యాయములు వేడినీటితోను, చన్నీటితోను ఎనిమాచేసినారు. అంతట (26-3-48) నుంచి 36 గంటలు మంచిసీటితో ఉపవాసముంచారు. ఉదయమధ్యాహ్నం, సాయంత్రం పొత్తికడుపు నకు ఒండుపట్టీలు; ఉదయంసాయంత్రం ఎనిమా చేయించిరి. అంత వాంతులు బయలుదేరినవి. మనిషి నీరసముచే తపనపడుచుండెను. అంత 27వ తేదీ సాయంత్రం కొద్దిగా మజ్జిగరసమిస్తే 1 గం॥కు వెళ్ళిపోయింది. 28 వ తేదీ తేనె మంచి నీరు బత్తాయీరసం కలిపియిచ్చారు. వాంతి కాలేదు. 29 వ తేదీన కొద్దిగా వాంతిఅయింది. అందులో కొంచెము రక్తముపడ్డది. కాని కొంచెము నోటిపూతతగ్గింది. 30 వ తారీఖున గూడ వాంతియై అందు పసరుకొంచెము రక్తము వెళ్ళింది అయినప్పటికినీ చికిత్సలు మామూలు ప్రకారం జరుపుచూ బత్తాయీరసము కొంచెము తేనె కొద్దిగానీరుకలిపి రోజుకు 2 పర్యాయముల

చొ॥ యిస్తూ క్రమేణా డాక్టరుగారికి యిష్టము లేకపోయినప్పటికినీ ఒకపూట కొద్దిగాఅన్నం చప్పిడికూర, తియ్యటిమజ్జిగ యిస్తూ, సాయం త్రం పండ్లతో గడుపుతూ 6-4-48 వరకు గడ పిరి. నోటిపూతలేదు, 6 వ తేదీరాత్రి 8 గం॥లకు దిగువకడుపునందు నొప్పి బయలుదేరి ఎరుపు ఎక్కువైనది. అది క్రమముగా హెచ్చి తెల్లవారు ఝామున రెండుగంటలకల్లా తెల్లటి కొప్పు పదార్థం కుళ్ళుడుకుళ్ళుడుగా విపరీతమైన దుర్గం ధముతో ఘూమారు 3 పా॥వరకు పడిపోయింది. అందు పిండచిహ్నములేమియూలేవు. అప్పటికై దవమాసం పూర్తిగా వచ్చింది. ఇటువంటి పదార్థమును నేనుఎక్కడను చూడలేదని మంత్ర సాని ఆశ్చర్యపడినది. అంతట రోగికి గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేయించి పొత్తికడుపుకు ఒండు పట్టి 15 ని॥ వేసినతరువాత పరుండబెట్టిరి. తెల్ల వారినతరువాత ఎనిమాచేయించి స్నానము చేయించిరి. ఆసాయంత్రంవరకు కొద్దిగాకడుపు లో నొప్పి, కొద్దిగాజ్వరంఉంటూవచ్చింది. ఆహారమేమీ యివ్వలేదు. 8 వ తేదీ సాయంత్రంకు జ్వరంఎక్కువై సంధిప్రలాపము, పాటలుపాడుట, రామభజనచేయుట మొదలుపెట్టింది. ఇంకలాభ ములేదని మాబంధువులందరు మాగామిమైన పల్లపాడు తీసుకొనివెళ్ళుటకై బండికొరకు కబురు పంపిరి. డాక్టరుగారు మాఅందరకు ధైర్యం చెబుతూ పాదములవద్ద వేడినీటిసంచించుచూ ఒకగంటనేపు నుదురుపై చల్లటి నీటితడిపొత్తులను ప్రతి 2, 3 నిముషములకూ మార్చుచూ వేస్తూరాగా సంధితగ్గింది. తరువాత రాత్రికొంచెము నిద్రపట్టింది. 9, 10, 11, 12 తేదీలలో వరుసగా మధ్యాహ్నం 3 గం॥లకు నిండుశీతలో దక బంధములను ప్రతిరోజూ వేసిరి. బంధములలో నిద్రపోయేది. 12 వ తేదీనాటికి జ్వరము

నార్యులకు వచ్చింది. 9 వ తేదీనుండి వాతానికి బాగా నిద్రపోయేది. 14 వ తేదీనుండి ఉపయము కూర వీరు పండ్లకరము, వాయంత్రం వారసము, 15, 16, 17 తేదీలలో ఉపయం గోధుమజావ, కొద్దిగాకూర. సాయంత్రం వర్షరసం యిచ్చారు. 20 వ తేదీనుండి ఉపయం పూట 3 గిద్ద ముడిబియ్యపు అన్నము. అందు రెట్టింపు పొట్ట, బీర ఉడికించినకూరలు. తియ్యటి మజ్జిగ సాయంత్రం తియ్యటి నారింజలు యిస్తూవచ్చారు. క్రమేణా ఆహారం ఉపయం 1 గిద్దబియ్యము అన్నము 1 పిళే కాయలకూర. మజ్జిగయిస్తూ సాయంత్రం నారింజలు మాత్రం తీసుకొంటున్నది. మే 15 నుండి తొట్టిమొదలు పెట్టినారు. ఉదయం 8 ని. లింగస్నానం, మధ్యాహ్నం 1 గం.కు ఒండుప్రట్టి 15 ని సాయంత్రం 4 గం.లకు కటిస్నానం 8 ని. చేస్తూ ఉదయం చన్నిటి శీరస్నానం, సాయంత్రం కంకస్నానము చేస్తూ రోజూ సాయంత్రం పూట సులభంగా 4 పర్లాంగులవరకు నడవగలుగుచున్నాను. మే ఆఖరువారంలో 3 రోజులు జలుబుచేసింది. ఒక రోజు ఉపవాసముంటే తగ్గింది. మే నెలలోనే చెవులోపోటువచ్చి విపరీతమైన బాధపెట్టింది. 4 రోజులు అచ్చంగా ఫలాహారము మీదనుండి చెవి తేలికగా ఆవిరిపట్టుచూ ఆచెవుచుట్టూ ఒండుప్రట్టిలు బాధఉన్నంతసేపూ ప్రతి 2, 3 నిలలకు పట్టిలువేస్తూరాగా అందున్న కురుపు చితికి చీముకారినది. లోగడనున్న బాధలేమి యూలేవు. ఆకలి బాగుగాఉన్నది. రోజూవిరేచనమగుచున్నది. మంచిఆరోగ్యం వచ్చింది. 2-6-48 న ఇంటికివెళ్ళుటకు నిశ్చయించుకొంటిమి. అప్పటికి సాయంత్రంపూట ఒకగిద్ద ఆవు పాలు, రసంగల 1 మామిడిపండు ఉడికించిన

కూర తీసుకుంటూ ఉదయ సాయంత్రములందు తేలెండలో 4, 5 పర్లాంగుల వరకు నడుచుచున్నది. శాస్త్రజ్ఞులు ఈవిధంగానే యింటివద్ద తేయండి ఇంక 3 నెలలు చేయవలసినది చెప్పి పంపినారు. ఇంకా కటిక్లాస్టరోగ్యం నావాలి కనుక నిధిగాచెయ్యాలని చెప్పారు. ఇంటికివెళ్ళిన 2 నెలలకు నెలలో రెండునాళ్ళ ఎరుపగుట అగు వడుచూ వచ్చింది. అందుకు శాస్త్రజ్ఞుగారి సలహా మీద సాయంత్రం పాలుతీసివేసి, పండ్లను మాత్రంపెస్తూ మామూలుగా యీచికిత్సలు చేయచూ నిలివర్ణోపకము రోజుకు 2, 3 పర్లాయములు తడవకు 1 టేన్సు చొ తీసుకుంటూ నిలికాంతి సాయంత్రంపు తేలెండలో పొత్తి కడుపు మర్మావయవములపై రోజుకి 3 1/2 గం. ప్రసరించేయించి. ఎరుపగుట పూర్తిగాతగ్గినది. బహిష్టు సక్రమముగా నెలకగుచున్నది. పూర్తిఆరోగ్యంగాయిన్నది. చిన్నప్పుడు చాలా ఒక్కగా, వేలగాఉండే ఆమె యిప్పుడు సౌఖ్యవంగా, చక్కటి బలారోగ్యములతో ఉంటూ యున్నది. ఇప్పటికి తొట్టి 2, 3 నెలలకిందట మానివేసినాము. అన్నట్లు చెప్పట మరచాను. మాచెల్లెలుకూడ అప్పుడాఆశ్రమములో అతి సులభముగా ప్రసవించింది. ప్రకృతిచికిత్సా పద్ధతులపై పురుషుపోసుకొంది. పిల్ల తల్లి మంచి ఆరోగ్యంగాయిన్నారు. చిన్నబిడ్డమంచిచలాకీగా ఉంది. తల్లికిపూర్వంలోఉన్న బాధలుపోయిఅన్ని పనులూ, ఆరోగ్యంగాయిండి చేసుకొనగల్గుతున్నది. ఇప్పటికి షుమారు 1 సం॥ క్రిందట చికిత్సపొందినప్పటికీ కొంతకాలం ఈచికిత్స యొక్క పర్యవసానము చూద్దామని యింత వరకూ ప్రతికాప్రకటనకేవ్దలేదు. ఎందుకంటే అదివరకు అనేక వైద్యములు చేయించడం మళ్ళీ

వెంటనే పూర్వబాధలు ద్విగుణకృతముగా అగుపడుచుండుటచే యిదికూడ. అట్లుకాకుండ ఉండుటకై చిత్తము మానసతరువాతగూడ కొన్నినెలలు వేచియుండి ఇప్పుడు ప్రకటన చేయుచున్నాను. నావలెనే అనేకమంది అనేక వైద్యములుచేసి విసిగి చివరకు ప్రకృతిని ఆశ్రయించకుండా మొదటిలోనే ప్రకృతిమాతను ఆశ్రయించి ఆరోగ్యమును పొందుదురుగాక!

మాకుటుంబమునకును మాయాప్రాంతములో ప్రకృతిచిత్తాస్థలయమును నెలకొల్పి మాప్రాంతవాసులకు మిక్కిలి సహాయకారిగా నున్నట్లు చేసిన శ్రీ సింజావల్లి పెదబాపయ్య చౌదరిగారి కిని, ఆశ్రమవైద్యులగు శ్రీ డా॥ స్థానం పార్థసారథి. యన్ డి గారికిని భగవంతుడు ఆయురారోగ్యములనిచ్చి కాపాడుగాక!

ప్రకృతి

పువ్వాడ పేర్వాజ

పశుపత్యైదులలో ఆడవానివలె మనుష్యులలో స్త్రీలకును బిడ్డలకునుటయందభిలాషయు బిడ్డలయందు అపరిమితానురాగమును ఎట్లునహజమో అట్లేగర్భధారణయు, సుఖప్రసవమును అట్లేసహజకర్మలు. ఐనను స్త్రీపురుషుల అసహజవర్తనముల వలనను, అనారోగ్యము, అపాకృత, అమిత ఆహారసేవనములవలన సుఖప్రసవములు గలుగక పల్లెలందు కొద్దిమందికిని పట్టణములందు పెక్కండ్రకును డాక్టరుసహాయమున గాని, ప్రసవము జరుగుట దుర్లభమగుచున్నది. గొప్ప పట్టణములందు లేడీడాక్టరు లున్నను విశేషముగా యీపని పురుషులవలననే జరుపబడుచుండుట శోచనీయము. శరీరభాగము లెక్కడ కనబడునోయని జాగ్రత్తగా సంరక్షించుకొనుయిల్లాలు మానహీనమైన డాక్టరుసహాయమును ప్రసూతిసమయమున యెట్లు అంగీకరించునో ఊహించుటకుగూడ కష్టముగానుండును. గర్భముధరించిన దాది గర్భస్థమగు పిండమును బహుజాగ్రత్తగా కాపాడి, సర్వావయవముల నేర్పాటుచేసి ప్రపంచములోనికి వచ్చుటకు తగుశక్తి గలుగువరకును అభివృద్ధిపరచి

నట్లే గర్భకోశమునుండి జాగ్రత్తగా యాత్రసల్పి భూపతనమగుటకు తగుయేర్పాట్లు పరాత్పరుడు చేసియే యున్నాడు. పిండము అడ్డముతిరుగుట, గర్భకోశమునుండి జారుటకు వీలులేకుండ తల మొదలగు కొన్నిభాగములు ఎక్కువగా పెరుగుట గర్భమునందే బిడ్డ మృతుడగుట మొదలగు అసహజకర్మలకు కారణముగర్భిణి గర్భము ధరించినదాది చేయు అక్రిమ చర్యలును, అమిత కృత్రిమ పదార్థ సేవనమును, పనిపాటలులేక సోమరిగా నుండుట, మంచిగాలి ఎండ తగులకుండ నుండుటయు కారణములు.

అట్లుగాకున్న సహజాహార విహారములు గల పశుపత్యైదులకు లేని ప్రయాస స్త్రీలకు గలుగనేల? గర్భిణి అసహజాహారముల సేవించుట వలనను, అతిమాత్రగా తీసికొనిన పులును, ఉప్పు కారములచేతను గర్భమునందలి శిశువు బాధపడుటయేగాక ఉండవలసిన పరిమాణములలో శరీరాభివృద్ధి నొందదు. జన్మించునరికి బిడ్డ ఎముకలపై గప్పిన చర్మమాత్ర శరీరుడై పుట్టవలెనేగాని నీటిబుగ్గవలె ఊరి విపరీతలావుగ నుండకూడదు. పిమ్మటినెలలో వళ్ళుచేయ

వలెను. గర్భాశయకండరములును చరిమైన క్షితి స్థాపకశక్తి గలిగియుండవలసిన కష్టపూర్వకములు గలుగుచున్నవి. ఎట్టిపరిస్థితియందును డాక్టరుపాలికి పోక ప్రకృతిశక్తిచే సమీప కొంత దూరంబించక పూర్వమే ఆహారము వివర్ణించి లంఖణములతో నుండవలెను. కాఫీగాని, వాలుగాని పుచ్చుకొనరాదు. జీర్ణకోశమునకు పని లేకున్న శరీరశక్తివృద్ధియై చురుకుగ నొప్పులు వచ్చి ప్రసవము జరుగుచూ నీరసముగానున్న నొప్పుల బాధలకోర్పలేదని మూర్ఖరాండ్రుగ ముసలమ్మలును, అతితెలివిగల డాక్టర్లును కాఫీగాని, పెరుగుఅన్నముగాని యువ్వజాతురు. దాన డోకులుపుట్టి మరింతబాధ గలుగుటేగాక జీర్ణక్రియకొరకు కొంతశక్తి వినియోగపడుటచే నొప్పులు సక్రియముగరాక ఆగుచుండును. అట్టి తరి ఒకలింగస్నానముగాని, వీలులేనిచో మట్టి పట్టిగాని కావలసినంతపనిచేయును. వీనిసహాయమున అడ్డుతిరిగిన పాప సరిగావచ్చుటయు, శక్తిహీనమై కొనయూపిరితోనున్న పిండమైనను బయటికి గెంటివేయబడుటయు జరుగగలవు. మంత్రసాని యేమియు మోటతనముగా కల్పించుకొనగూడదు. డాక్టరు Foreceps ఉపయోగించుట కానిపని. అట్లుజరిగిననాడు కండరములు చెడి తగినంత చురుకుగ శక్తివంతము లవక బాలింతరాలు చాలరోజులు మంచమునుండి లేవలేదు. ఈ అమానుషచర్యలవలన డాక్టరుగారి ప్రభావముచే బ్రతికెనేగాని లేకున్న బ్రతుకుట దుర్లభమని యూహించెదరు. ఒక్కొక్కపుడు శిశువును ఖండించుటకూడ జరుగును. ఎట్లయినను ప్రసవమునకుకారణము పరమేశ్వరుని కృపయు, శరీరముయొక్క సహజ శక్తిగాని డాక్టర తెలివి తేటలుగావు. కొన్ని

సంజుటలు వెలెన నానా కష్టములై బాధములేచి విజృంభించెను. కేసులోకూడ కొంతకు చూపించి తిట్టెను. ఒకందుట చూచుచున్నాము. శరీర శక్తిచే బ్రతికెన. దాకరూపము. కేసున్న బాలింతరాలివాదమును అది అనుకొందుమేగాని అనవరతముగా డాక్టరును వెళ్లకంటేమి అనుకొనము. ఇంతకును పాశ్చాత్య నాగరికతా మాహాత్మ్యమున మనకలవడిన జ్ఞానమును, విశేషముగా పుష్కలక్రియలకుండుటయు కీనికి కారణములు. కేకవారియింటికి డాక్టర్లు రారు. వారి కేబాళము గలుగిచే గలుగదు. చెల్లకొండప్రపమగు స్త్రీలనెండరజూచుచున్నాము. గానసహజ శక్తిని విడచి పురుడువచ్చువరకు వేచియుండుట సరియైనపద్ధతి. గర్భిణి యిదియంతయు కనిపెట్టి అశమముగ న మానముచుండియైనను ఉప్పుకారములను తగ్గించుట, లఘుభోజనముచేయుట, వీలైనంతవరకు మంచిగాలిలోను వెలుతురు నందును ఓసినమట్టుకు పనులు చేయుచుండుట, సస్టోప్షి, కోపము, దుఃఖము కలిగించు సంగతులు వివకుండుట, తనకారోగ్యవంతమైన శిశువు సుఖముగ గలుగునను సంకల్పముతో నుండుట కర్తవ్యములు. ఎడనెడ గలుగు బాధలకు ఉపవసింపవచ్చును. ఉపశమనస్నానముల వలన కావలసినంత ఉపకారము గలుగును. రక్తము పట్టుటకుగాని, శిశువు బలముగ నుండుటకుగాని హానిక్కులు సేవించుట కూడనిపని.

దేశమునందు పురుడుపోయు నిమిత్తము ఆసుపశువులు చాలవనియు విశేషముగ కావలెననియు కోరువారు స్త్రీ జనమునకు ఉపకారము చేయు వారుగారు సహజమైన కర్మకు విపరీత పరిస్థితులు కల్పించనేల? అంతకంటె స్త్రీలకు పాశ్చాత్య నాగరికత వలన గలిగిన అధిక తెలివిని పోగొట్టి

దైనద తమై జన సహజమైన జ్ఞానముచే అభి
వృద్ధిపరచు బోధకురాండ్రును యేర్పాటు చేసిన
దేశోత్తమము కలుగును. అట్టి ఖర్చు స్వల్పమును
సాధకమును పశుపక్ష్యాదులు పక్షపక్షాలము
గురైగి తగిన వసతిని కల్పించుకొనగలిగియుండ
జ్ఞానముగల మానవులకేల యిట్టి ఇక్కట్లు
కలుగవలెను? ఇక ప్రసవించిన పిమ్మట బాలిం
తరాలు పిరళముగ నున్నదని శాక్త్యర్థ కాఫీని
త్రాగించెదరు. ఓనల్మైనుగాని. నూళ్ళగాని,
ఇప్పించెదరు. ఇవి తగనిపని. పక్షపక్షమచే బాధ
నొంది నలిగియున్న పేగులు ఆహార పానీయ
ముల నొల్లవు. నానికి విశ్రాంతిమాత్రమే కావ
లెను. గాన ఏమియు నివ్వకూడదు చిడ్డకుగూడా
మందులుగాని, కర్పూరముగాని ఆముదముగాని
అవసరంలేదు. బాడ్డుకోసి స్నానముచేయించి తల్లి
ప్రక్కలో శరీరములు తాకునట్లు పరుండ బెట్టు
టయే కర్తవ్యము. అంతవరకు తల్లి కడుపులో
నున్న శిశువు తల్లి శరీర వేడిని కొరును. పిమ్మట
బాలింతరాలుకు మట్టిపట్టీలు పొత్తికడుపునకునేసి
పరుండ నియ్యవలెను. ఈ పట్టీలు కడుపు నొప్పి
హెచ్చయిన వెంటనే మార్పుచుండ వలెను.
ఈ పట్టీలవలన శిశువు పుట్టిన తరువాత పోవలసిన
మలిన మంతయు పూర్తిగా పోవును. ఇందుకొర
కిచ్చు మందులకంటెను ఇంగువ కస్తూరి వంటి
వానికంటె సులభముగాను, పూర్తిగాను వెడలి
పోవును. మర్కస్థానమును శుభ్రపరచుటకుప్రకృతి
వైద్యము చేయువారు లింగస్నానముక 10 నిమి
షములుచేసిన విశేష ఫలితము నిచ్చును. బాలిం
తరాలికి పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వ వలెను. కడుపు
నొప్పిబాధ మలినము పూర్తిగా వదలువరకు
నుండును. అందుకు మట్టిపట్టీలు తరుచు మార్పు
టయేపని. విశ్రాంతి తీసుకొన్న పిమ్మట నడికట్టు

వేయవలెను. దాహమైనపుడు నిమ్మకాయల
రసముకలిపి చన్నితినే త్రాగించ వలెను. కాచిన
పిరు కూడదు. చన్నితి వలన శరీరము మోటు
బారి జలుబు చేయదు. శిశువునకు తల్లి శరీర
వేడియే సర్వమును. ఆముదము కుడపక మందు
లు మింగించక యున్న యెడల కొద్దిసేపటికి విరే
చన మగును. కడుపులో తాపము పుట్టక చల్లగా
నుండి ఆకలవదు. గర్భకోశమునుండి వచ్చుటకు
పడిన శ్రమ తీరువరకు పాలు అవసరం లేదు.
ఈ శ్రమ తీరి కడుపులో వేడి అందుకొని ఆకలగు
నకిది తల్లికి పాలు ఊరును. పాలురావని పోత
పాలు పోయక తల్లిపాలు కుడుప యత్నించిన
తప్పక పాలు కొద్దిగా వచ్చును. ఈ పాల వలన
శుభ్రముగా కుట్ర కొట్టివేయబడును. అది దైవ
నిర్మితము. బాలింతకు రెండురోజులు నిమ్మకా
యనీరు తప్ప ఏమియు అవసరములేదు. ఇవ్వ
కూడదు. మూడవరోజున మైల శుభ్రముగా
పోయి కడుపు నొప్పి తగ్గి దేహము చులకనగా
నుండి తలనొప్పి ఒళ్లు నొప్పులు లేక బాడ్డుకు జాన
అందిన పక్షమున పథ్యమివ్వ వచ్చును. ఏమాత్రం
తేడా యున్నను, ఈ రోజున కొబ్బరిబొండ్లం నీరు
లేతమీగడ నారింజపండు ఇచ్చి నాల్గవ రోజున
పథ్య మిచ్చుట శ్రేయోదాయకము. పథ్యం
గోధుమజావ కొంచము నారింజకాయ తొనలు
కొబ్బరి మీగడతో ఇవ్వనగును. పిమ్మట పురుడు
గడచి స్నాన మగువరకు తేలికగా జీర్ణ మగు
ఆ రోజులలో దొరకు కూరకాయలు ఇగురుగా
వండి ఉప్పు కారములు చేర్చక ప్రతిరోజు
మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు ఒక్కసారిమాత్రమే
భుజించునది. గోధుమజావ వలన చాల లాభము
కలదు. దొరకనిచో ముడి బియ్యపు అత్తిన
రన్నము ఒక రెట్టియు కూరలు, పళ్లు 2 రెట్లును

గా తీసుకొనవలెను. రాత్రులందు విద్యుత్కాయ
రసం పిండిన రేకు మాత్రమే తీసికొన వలెను.
నెలపురుడు వెళ్లు వరకు ఒక్కనారి మాత్రమే
భుజింప వలెను. ఆగలేని యెడల రాత్రులందు
నారింజకాయలు తినవచ్చును. ఇట్లు నెల గడిసిన
చో కొత్త రక్తము పట్టి చున్నిళ్లలో తిరిగివచ్చు
ఏ విధమైన బాధలులేక డాక్టరు కుసుములతో
నిమిత్తము లేకుండ సుఖముగా కాలక్షేపము
చేయవచ్చును. పురిటిల్లు శుభ్రముగానుండి గాలి
వెలుతురు ధారాళముగా వచ్చునదిగా నుండ
వలెను. గాలి చెడిపోవు దుర్గంధపు పొగలుగాని.
కుంపటిగాని ఉండ కూడదు. పురిటింట వెక్కురు
చేరరాదు. రాత్రులందు నిద్రపోవు సమయమున
శాంతముగ నిద్ర పోనివ్వ వలెను. పిల్లకు తల్లి
పాలు తప్ప ఇతర అనుషధములతో నిమిత్తం
లేదు. సహజముగా జరుగు పురిటికి తల్లిపాలకు
కొదన యుండదు. ఏ విధమైన బాధగాని, జ్వర
ముగాని వచ్చిన యెడల తక్షణమే లంకణముంచి
మట్టి పట్టీలు వేయవలెను. బాలింతకు గలుగు
రోగము తెల్లనుమైలశుభ్రముగ పోకపోవుటచేతనే
గలుగును గాన ఆపని మట్టిచే నివారణ మగును.
మట్టిచేయుపని ఏ ఇతర బేషధములును చేయ
లేవు. ఈ సంగతి గ్రహింపలేక వేడిచేయవలె
నని కస్తూరి మొదలగు మందులును, ఇంజ
క్షనులు ఇచ్చినందువల్ల మైల కరుడుకట్టి రోగ
మెక్కువగునే గాని తగ్గదు. మట్టి మాత్ర
ము వాడిన బాలింతరానికి సూతికా జ్వరమే
రాదు. పూర్వార్చార ప్రకారము పురుడు పోసి
కొన్నవాళ్ళకూడ రేగటి మట్టి పట్టీలు వేసు
కొని ఆరోగ్యవంతు లవ వచ్చును.

దాదాపు 30 సంవత్సరముల అనుభవముతో
నిట్లువ్రాయ సాహసింబితిని. మాకుటుంబముతో

కలి. కం. కాయ పురుష ప్రకృతివైద్య శాస్త్ర
కాయముగ ఒకటివైద్యములో 7. 9 సంవ
త్సరములనుండి కొద్దినుండిట్లు పురిటికి మా
యింటివచ్చి పురుషిచ్చుట అయినవెంటనే
వెళ్ళుచున్నాను. అందు ఒకరివైద్యశాస్త్రాంతము
ప్రకృతికా శాస్త్రము. వైద్యశాస్త్రము
తెలివెడను.

బాహ్యములు మంచికొరకలిగి పట్టుభద్రు
లైన యొక్కజరుగారి యిట్లాలు రెండుమూడు
పాళ్లు పురుషువచ్చి పిల్లలుపోవుచున్నందున మా
యింటివల్ల ప్రకృతివైద్యసహాయముతో పురుడు
పోవుకొని మగవైపుగని సుఖముగా తల్లిపిల్లలు
వెళ్ళిరి. ఆమెకు హిస్టేరియావ్యాధిగలదు. చాల
భాగము ఆవ్యాధికూడ తగ్గెను. పిమ్మట ఆ
వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గినవరకు ఉపశమనన్నాన
ములు, అవిదాహిపథ్యము చేయమని విధించి
తినిగాని ఆమె అట్లుపూర్తిగా చేయలేదు. తిరిగి
రెండుపురుషు జరిగినవి. నానలహా ప్రకారమే
జరిగింనుకొనిరి. ముక్కుకుపిల్లలును సుఖముగ
నున్నారు.

మరియొక బాహ్యణస్త్రీ వయస్సు 18 సం.
రెండుపురుషుకు డాక్టరు మందులు వాడెను.
పిల్లలు 5 లేక 6 మాసములు జీవించిరి. ఇంత
కాలమును బస్తీలో డాక్టరు మందులకొరకు
కాపురముండి విశేషవ్యయపడి తుదకు బిడ్డలు
దక్కక వచ్చుచుండిరి. మూడవపురుడు మా
యింటనే ప్రకృతివైద్యానుసారము పోవుకొ
నెను. 7 వ మాసము గర్భిణిగా నున్నప్పటినుండి
యు అవిదాహిపథ్యమును, యితరబాధలు కన
పడినపుడెల్ల లింగన్నానమును చేయుచుండెను.
సుఖి పసవమై ఆడపిల్లను గనెను. ఇప్పటికా
పిల్లకు 3 సం॥లు వయస్సువచ్చెను. తదుపరి

నెలరోజుల లోపున మరలయొక ఆక్షిప్తపు క్రిందది. పురుషులెక్కడి మాతాశిశువులు సుఖముగ నున్నారు.

ఇట్టివే యింకను అనేకములు గలవు. ఇట్టి పురుషువలన వ్యయప్రయాసలు తక్కువ, ఆరోగ్యము చెడదు. రక్తముపట్టుటకుగాని బలము కలుగుటకుగాని యేవిధమైనమందులు హానికలు వాడనవసరములేదు. కారము వెల్లుల్లి, ఇంగువ మొదలగు పదార్థములతో పనిలేదు. ఇట్టివేషి పదార్థముల వాడిన యెడల శరీరము నాజూకు చెంది తేమలో తిరిగినను, చన్నిళ్లు తాకినను కొంపపట్టును. ప్రకృతివృద్ధి పురుషుపోషణనిన యెడల అంగరక్షలతో పనిలేదు. శరీరమున

చిరుంజీవుడు, జలుగు బాధయుండును. అయివస్తువులుతప్ప యితరములు తినకూడదని నిషేధము లేదు. ఆహారముతువులలో దొరకు సమస్తమైన పళ్ళు, కూరలు, కాయలు తినవచ్చును. ఇందే గాక శరీరచాందర్యముగాని, బలముగాని చెడదు. పిల్లలగుట సహజమని తెలిసి సంతోషముగా నుండునుగాని పురుషువచ్చునని భయపడనగత్యములేదు. గావున స్త్రీలు తమసుఖము కొరకును మానసంరక్షణార్థమును డాక్టర్లచేతులలోనికి పోనక్కర లేకుండు సరియైన ఆహారవిహారములు గలిగి ఆరోగ్యమును కాపాడుకొందురుగాక.

పప్పు — పులుసు — పాయసం

పప్పు పులుసు విడివిడిగా వండి, తినేటప్పుడు కలిపి తినవచ్చును. ఈ పప్పు—పులుసే అన్నముతో కలిపి తింటే అన్నము తిన్నగా రసరక్తములుగా మారకుండా చెడిపోతుంది. పప్పుజీడికిన తరువాత దానిలోనే పులుసుపిండి వండితేపప్పు జీర్ణముకాదు. పులుసు మేలుచేయదు. ఇట్లా తయారుచేసినపప్పు పులుసుతో కలిపి అన్నము తింటే అది తప్పకుండా అజీర్ణము చేస్తుంది. ఎడతెగకుండా ఇట్లా తయారుచేసిన పప్పుపులుసుతో అన్నముతినచుండుట వలననే మనలో అనేకులము అజీర్ణ రోగముతో బాధపడుతూఉంటాము. మనలో యెంతోమంది పప్పు పులుసు (సాంబారు) అన్నముతినటం యిష్టము. ఎంతోమందికి యిందువలన అపకారము కలుగుతుందనే తెలియదు. తెలిసినా యెంతోమంది తమకున్న అభ్యాసము మానుకోలేరు. ఎంతోమందికి యీసంగతులు చెప్పినా వినిసించుకోరు. వారు

మనచెప్పేదంతా (ఫాడ్) మూర్ఖవాగమంటారు. ఈ విధముగానే మనము నిత్యకృత్యముగా చేసే పనులలోనే మనఆరోగ్యముపాడుచేసుకుంటాము.

చిన్నపిల్లలకుగూడా పాలాఅన్నము పెట్టవచ్చును. అది రసరక్తాలుగా మారనూహూరుతుంది. ఆరోగ్యమూ వస్తుంది. ఆపాలే వండేటప్పుడే బియ్యముతో కలిపివండి పాయసము చేస్తే అది పిల్లలకు కాదుగదా పెద్దలకుగూడా జీర్ణముకాక రోగాలు వస్తవి. ఈస్వల్పవిషయలే మనకు బాగా తెలియాలె.

కొట్టి తయారు చేసేటప్పుడుగూడా జాగ్రత్త ఉండాలె. నేతితో వండిన కొట్టి జబ్బు చేస్తుంది. ఆలాగే నూనెతో వండిన కొట్టిగూడా అజీర్ణము చేస్తుంది. ఆవిరిమీదగాని వేడిగాలిమీదగానినిప్పు మీదగానివండినకొట్టిమీదగానినెయ్యి నేసుకొని తింటేప్రమాదముచేయదు. తేలికగాజీర్ణమున్నా అవుతుంది. ఎంతమందికి ఈ సంగతి తెలుసా?

శాకాహారమున కుండే నైతికాధారము

(140 వేజ్ తరువాయి)

వాటిలో పాల్గొనేవాడను. అప్పుడు శాకాహారుల మాంసాహారులమధ్యను, శాకాహారులలో మరస్పరంగాను, ఆ చర్చలు జరుగుచుండేవి. డాక్టర్ డేవ్ సుమూరు, కీ! శే! డా. టి. ఆర్. అల్లిక్సన్ మధ్య జరిగినచర్చ నాకు గుర్తున్నది. అప్పుడు ఆహారం రోగం తప్ప ఇతరసంగతులను గూర్చి శాకాహారు మాట్లాడేదేలేదు. కాని యీసిద్ధాంత వ్యాప్తికి ఆవిధానం అతి నికృష్టమని నాభావం. ఏదో జబ్బుతో బాధపడేవారు—అంటే అచ్చగా ఆరోగ్య దృష్టి కలవారే — శాకాహారులుగా అవుడు మారుచుండిరి. వాళ్ళే ఎక్కువగా, దీన్నిండి వెనుకాడేవారు. ఈ సంగతికూడ కనిపెట్టితిని. శాకాహారిగా స్థిరంగా నిలబడాలనంటే దానికి నైతికాధార ముండాలి.

నేను చేసే సత్యావ్వేషణలో అది నేను కనిపెట్టిన ఒక గొప్పసంగతి. నాప్రయోగాలలో మొదటికాలంలోనే, పరిణామ మార్గాన అంత కంతకు ఉన్నత స్థాయికి పోదలచినవారికి, స్వార్థచింత సహకారి కానేరదని కనిపెట్టితిని. సర్వభూత హిత దృష్టి అవసరం, ఆరోగ్యం అచ్చగా శాకాహారుల సామ్యకాదని నాకు స్పష్టమయ్యె. అట్లో ఇట్లో అభిమానం లేనివారు చాలమంది ఉండిరి. సామాన్యంగా చూస్తే, శాకేతర ఆహారులకు గూడ మంచిఆరోగ్యం ఉంది. అనేకమంది శాకాహారులు, ఆహారాన్నిగూర్చి గొడవచేసి అతి ప్రాముఖ్యత ఇచ్చుటచేతనున్న, శాకాహారులైనంత మాత్రాన ఇష్టంవచ్చినంత వెన్న,జిన్న, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తినవచ్చుననుకొన్నందుననున్న, వారు శాకాహారవ్రతం నిలుపుకోజాలకపోయిరని నేను కనిపెట్టితిని. కాన

నను ఆరోగ్యం కాదనియు అట్లనానకు చూపబడుచున్నది. ఇదిభంగం గమనించుట చేత. మాంసపును స్వల్పంగా తిరవలె వచ్చియు. అప్పుడప్పుడు డావలించవలెననియు నాకు స్పష్టమయ్యెను. తినశరీరానికి అనుకూలమైన మాత్రమే పుచ్చుకొని. మిగతాది వదిలివేసేవారున్న అందుచే: తక్కువ తినేనారును, అందుచే. జహ్నుచాపల్యానికి తేలికగా దానిలెంతాము: కాన ఏదైన కుచికరంగా నుంటే, ఒకటియెనిమిదలు పోచ్చు. తినటానికి జంకము అట్టిసంస్కారాలలో ఆరోగ్యం రక్షించుకోజాలము. కాన ఏమితిన్నావలే. ఆరోగ్యంనిల్పవలనంటే, మినుతినేపదార్థం తగ్గించాలి. తినే తక్షణపులు తగ్గించాలి, అని కనుగొంటిని. మితభుక్తు కావలె. చేస్తే తక్కువతినే పొరపాటు చేయుము. ఎక్కువతినే పొరపాటు చేయవద్దు. నాతోగూడ భోజనానికి రమ్మని స్నేహితులను వీలిస్తే వారి కవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ తినమని నేను బలవంత పెట్టను. అంతేగాదు: అక్కరలేకపోతే, ఇష్టం లేకపోతే తినవద్దనికూడ చెప్పతా.

ఇతరులను శాకాహారిగా మార్చాలంటే, శాకాహారులు కొంతసమానం వహించాలని నేను చెప్పకోరెద. కొంచెం నమ్రత వహించండి. మనతో ఏకీభవించనివారి నైతికభావాన్ని పురికొల్పాలి. శాకాహారికి రోగం వచ్చినపుడు వెద్యుడు ఎద్దుమాంసం సంబంధంగల వస్తువు తినమంటే, శాకాహారి దానికి లోబడితే, అట్టివారిని శాకాహారి అని నే అనను. శాకాహారిమరింత దృఢమనస్కుడు కావాలె. ఏల? శరీర పుష్టికి గాక మనోదార్ధ్యానికి అది అవసరం. మానవుడు భౌతిక పదార్థమేకాదు. ఆహారఫలితమే కాదు. మనకు ముఖ్యమైంది ఆ దేహం

లోని మనస్సు. అత్త. కాబట్టి మానవుడు సహజంగా మాంసాహారి కాదనే భూమిపై పుట్టి వెకినే పండ్లు ఓషధులతో జీవితం గడపాలనే నైతిక భావనపై శాకాహారులు ఆధారపడాలి. మనం అందరూ పౌరపక్షవచ్చు. నాకు తెలుసు. చేతనైతే పాలువదులుదును. కాని వాళ్ళంకా లేదు. లెక్కలేనన్నిసార్లు ఆ ప్రయోగంచేశా. పెద్ద జబ్బుపడిన పిమ్మట పాలు తీసుకోకపోతే, నాకు బలం వాలే. అదే నాజీవితం లోని విషాద గాధ. కాని నాశాకాహారవృత్తం భౌతికంకాదు. నైతికం. మాంసంగాని తత్ సుబంధపు వస్తువు గాని తినకపోతే, నేను చస్తానని ఎవరైనా చెప్పితే, నైద్యులు చెప్పినారే, నేను చావు నే వరిస్తాను. నాశాకాహారవృత్తానికి పునాదిఅది.

శాకాహారులనుకూనే వారందరూ అట్టిభావంపై ఆధారపడితే, నాకెంతో సంతోషం. వేలకొలది మాంసాహారులు అలాగే జీవితంగడవక మారిన వారున్నారు. మన ప్రేమాస్పదులకు, అత్యంత సన్నిహితులకు, కొంతపుడు ఇష్టంలేక కోపం వచ్చినారే, మన జీవితంలో ఆమార్పుచేయుటకున్న సంఘానికి భిన్నమైన అలవాటను ఆచారాలను గైకొనుటకున్న ప్రత్యేక కారణముండాలి. ప్రపంచంలో సమైక్య నైతిక సిద్ధాంతాన్ని త్యజించరాదు. కాన శాకాహారసంఘం పెట్టటానికిన్నీ, శాకాహారమాత్రం ప్రకటించటానికిన్నీ నైతికమైన దొక్కటే కారణం. నేను లోకంలో తిరిగి చూస్తుంటే, మాంసాహారుల కంటే శాకాహారులు, మంచిఅరోగ్యం అనుభవిస్తున్నారని కనుగొన్న సంగతి నేను మీకు చెప్పనక్కరలేదు. ఆచారాన్నిబట్టి అవసరాన్నిబట్టి ఎక్కువగా శాకాహారాన్ని గ్రహించే దేశపు వాడను నేను. కాని మా దేశం ఎక్కువకష్టపహిష్టు

కే కి ఎక్కువదైర్ఘ్యం, ఎక్కువ రోగవిముఖత్వం కనుపరుస్తున్నదని నేను యుజవియ్యజాల. అది ప్రత్యేకమయిన వ్యవసయం. అరోగ్య నియమాల నన్నిటికి కట్టుబడి గట్టిగా కట్టుబడియుండాలి.

కాన శాకాహార భౌతిక ఫలితాలను గూర్చి శాకాహారులు చొక్కచెప్పరాదనిన్నీ, దాని నైతిక ఫలితాలను పరిశోధించాలనిన్నీ, నేను తలచెదను. మనకు పశువుకు సమానమగు విషయాలు ఇంకా అనేక మున్నవని మరువజాల. కాని మనకు పశువుకు వ్యత్యాసం కల్పించే విషయాలు కొన్ని ఉన్నవని మనం తగినంతగా గుర్తించం. ఆవు, ఎద్దు శాకాహారులే. మన కంటే మించిన శాకాహారులు. కాని శాకాహారానికి మనను లాగేది అంతకంటే మిన్నయైన హేతువు. కాన మీతో సంభాషించే భాగ్యం పట్టిన ఈకొద్దికాలంలో శాకాహారం నైతికాధారాన్ని మీతో ముఖ్యంగా ముచ్చటించదలచితి. నాలనుభవం అదే. వేలకొలది పరిచయస్థుల న్నేహితుల అనుభవం అదే. ఈ శాకాహార సిద్ధాంతానికి మూలప్రతిజ్ఞ అయిన నైతిక సిద్ధాంతమే, ఇందులో వారికి బాసటయై తృప్తి గొలుపుచున్నది.

చివరకు నే చెప్పేదేమంటే మీ రింతమంది ఇటకు వచ్చినందుకు మిమ్ము ముఖాముఖి చూడగలిగినందులకు నేను మీకు కృతజ్ఞుడను. 40/43 ఏండ్లకిందట మిమ్మందరిని చూచేవాడనని చెప్పజాల. అప్పుడు ఈసంఘంలో సుంధేవారు చాలమంది మారారు. శ్రీ సాల్వ గారివలె 40 ఏండ్లనుంచి ఈసంఘంలో సుబంధం కలిగియున్నామని చెప్పగలవారు చాలకొద్ది మందే. మీకు ఇష్టమైతే, నే సుంధే మరికొంత సేపులో ఏప్రిల్ నా అడగవచ్చును.

మీరు రోజూ ఏ వస్తువులు చూడలేక పై పుచ్చుకొంటున్నారని అడగగా గాంధీ ఇలా చెప్పారు.

“దానికి శాకాహారానికి సంబంధం లేదు, దానికి వేరే కోణ ముంది. స్వభావంచేత భోగ లాలసుడను. స్నేహితులు విందుకునిలిస్తే, మచికర ములగు అనేకపిండివంటలువగైరా వడ్డించేవారు. అన్ని తినగలనని ప్రఖ్యాతికలిగింది. నేను అన్న టికి సేవచేయవలసిగాని, అవిధంగా భోగానికి లోబడితే, నేను మెల్లమెల్లగా, చావక తప్పదని చెప్పితిని. కాన ఏ వస్తువులకే ముతం చేయుటలో రెండులాభాలు కలిగాయి. సూర్యాస్తమయంలోగా, భోజనం పూర్తిచేయాలి. అందు వల్ల అనేక ఆపదలు తప్పినవి. ఆరోగ్యవిషయం లో దీనివల్లక్రోత్త సంగతులుకొన్నికనిపెట్టారు. ఆహారం అంతకంతకు సులభమగుచున్నదని

అది గాంధీజీలు వాదించినది. ఆరోగ్యం కోసావారు చేసేవస్తువులే మరేముంది. మరేదానినీ, భోగకములను వస్తువేమరేగాని చేయరాదు. ఇన్ని కారణాలూ, కలిపిచూడగా, పిండివంటమే చావచ్చుం. పరిహారాన్ని-ని కన్నబడేవస్తువులు ఏకాని వాస్తవికానికి వారు.

కట్టు గడింబికి పరిమిత చేసుకొనబడవలె నాకు అర్థకంగా, సైతికంగా లాభం కలిగింది. అర్థకంగా విభజించే ప్రాధికారంతో మేకపాలు, సంక్రమ, దాగ్గి వగైరా లభించుట సర్వదా సాధ్యంగాదు. నేను బీజం ఇండ్లకు పోతాను. అన్నట శాస్త్రవియక్తంగా నిల్వబెట్టక దాగ్గి కావలెనంటే వాళ్ళు నెక్కగొట్టుతారు కాన నిదు వస్తువులకే మితం చేసుకొనుటచేత అర్థక శాసమును అనుసరిస్తున్నాను.

ఆధ్యాత్మిక జీవనము - ఆరోగ్యము

(1) ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి?

మన దేహములో నిరంతరాయముగా జరుగుతూ ఉండే ఆహార పరిణామము దేహపోషణ మాలిన్యములయొక్క బహిష్కరణ యివి సంపూర్ణముగను సక్రియముగను సామరస్యముతోను జరిగిపోవుచుండుటకే ఆరోగ్యము అని పేరు. భూర్ భువర్ సువర్లోకాలయందు నిరాటంకముగా అనంత శక్తి వ్యాపించి ఉంటుంది. అది మన స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహాలలోకుండా ప్రవహిస్తూ మన దైహిక మానసిక ఆత్మీయ ఉపాధులను నిర్మలముగా ఉంచుతుంది.

(2) ఆరోగ్యముయొక్క తారతమ్యములు

ఆరోగ్యముకూడా మానవుడు పొందిన పరిణామాలను పట్టుకొని వివిధముగా చెప్పవలసిఉంటుంది. అడవిలో తిరిగి జీవించేవాని ఆరోగ్యానికినీ నాగరికుడయిన మానవునికినీ సాధకుడయిన ఆధ్యాత్మికజీవి ఆరోగ్యమువకును అంత రువులలో భేదమున్నది. అరణ్యములో తిరిగే ఆటవికునికి అందరికంటే తాను బలవంతుడుగానుండి సర్వ సౌఖ్యాలు

తానే పొందాలి అనే కోరిక ఉంటుంది. అందుకు అనుగుణ్యమైన మొద్యులముంటే చాలు. నాగరిక మానవునికి తాను సౌఖ్యముగా నుండవలెననే కోరికకు తోడు తనసౌఖ్యానికి అడ్డు రాకుండా ఉన్నంతవరకు ఇతరులకూడా తనతో పాటు సుఖముగా ఉండవలెనని కోరిక ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితమున సాధకువకు తనకుస్వయముగా సుఖమున్నా లేకపోయినా, పరుల సుఖము కొఱకై జీవిస్తూ, పరుల సుఖములో తన ఆనందాన్ని మారుకుంటూ ఉంటాడు. ఈ తారతమ్యము ననుసరించి మనకు ఉండవలసిన ఆరోగ్యములో కూడా తారతమ్యము ఉండవలసి వచ్చినది.

ఈ కాలములో తాను ఏమీ వదలకుండానే ప్రపంచ కమునుండి సర్వ సౌఖ్యములు పొందవలెననే ప్రతివాది కోరుతున్నారు. వారికి ఆ సౌఖ్యము లభింపకపోగా కోరిక మోహములు వారికి సిద్ధ మవుచున్నవి. ప్రపంచము మొత్తానికి యుద్ధము- నాశనము సిద్ధమవుతున్నది.

ఇది తెలిసి యుండుటచేతనే ఆధ్యాత్మికజీవి తన గమనము

నకు వేరొక మార్గమును విశ్లేషించుకొనునానే యెప్పు యొక్కాడు. సరిపించకానితానుచున్నాడుగా ఉపయోగ పడవలెనంటేను తాను నేనే సరస్వతి ప్రాంత ఆరణ్యమును ఆతనికి పరిపూర్ణ మయిన ఆరోగ్యము ఉండవలెను. లౌకికమైన వునికింటే విలక్షణమయిన నే నొక మార్గమును ఆత యొక్క కొన్నందువలన, ఆరోగ్యము సంపాదించేటందుకు నిష్ప కొనేందుకుకూడాఆతడుచేపట్టే ఉపకరణములకూడా విలక్షణముగానే ఉంటుంది. లౌకిక మనవులు ఆచరించే ప్రక్రియలు ఆతని అభ్యుత్పత్తికి ఆటంకముగా కాలక్షు. ఎందు కనగా లౌకిక మనవులకు స్థూలదేహమును కామదేహము మాత్రమే ఉన్నత పాపితేచాలు.

ఆధ్యాత్మిక జీవిత మొక్కదేహము నున్నతముగా నుండి దాని ఆజ్ఞలకు లోబడి అనువర్తించుటానికి అనుకూలముగా మాత్రమే స్థూలదేహము వృద్ధి పొందియుండి తేలికగను నిర్మలముగను ఉండవలసి యున్నది. లోపల ఉండే నిర్మల మనస్సు యొక్క ఆజ్ఞలు ఆటంకము లేకుండా వ్యాపించు టకు స్థూలదేహముఅనుకూలముగా శుద్ధముగానుండవలెను. కామమయదేహము కదనుగుడ్డిమువలె నిర్మలమగుటకు లోబడి యుండవలెనేకాని తేలియతులేని పొగరుమోతు అడవి గుడ్డి మువలె నుండరాదు. స్థూలదేహముకూడా నిర్మల మనస్సు యొక్కఆజ్ఞలను స్వీకరించి ఆలస్యము తొందర. లేకుండా యుక్తకాలమునందు, క్రమరీతిని సంపూర్ణముగా పనిచేయ వలసి యున్నది. ఈవిధంగా జరుగుచున్నంతకాలము విశ్వ కత్తి, యేఆటంకములు లేకుండా స్థూల సూక్ష్మ దేహాలగుండా వ్యాపించి ఆధ్యాత్మికోన్నతికి తోడుపడుతుంది. ఇలా కాకుండా విశ్వకత్తికి ఆటంకములు కలిగినవాడు దేహములోనున్న ఆరోగ్యము చెడే బాధ కలుగును. ఎప్పుడెప్పుడు బాధకలుగు చున్నదో అప్పుడు విశ్వకత్తికి ఆటంకము జరిగింది అని చెప్పవచ్చును.

(3) బాధయొక్కతత్వము

బాధకలిగినప్పుడల్లా మనము బాగిత్రపడి మన ఉపాధులను శుద్ధిపరచుకుంటే మన ఉపాధులు శుద్ధి పొందుటయే కాక మన బాధలకూడా అంతరించిపోయి సుఖము కలుగు తుంది. అందువల్లనే బాధ మనకు మిత్రమై యున్నది. కామమయదేహములో కోపము, భయము, ఆందోళన, మొదలగునవి కలిగినపుడల్లా మన కామమయ దేహమునందలి నైర్మల్యము చెడిపోయిందని అర్థము. ఈ చెడుగుణములను వివేకముతో సకాలములో పోగొట్టుకొనవలెను. లేనియెడల విశ్వకత్తితో ఘర్షణకలిగి మనకు బాధ దుఃఖము వస్తవి. స్థూలదేహోపయవాలు కూడా రోగగ్రస్తమవుతవి. మనకు

కన్నాఉండే క్యాన్సరుగ్నంబులందుండలి మంట, నాడీ వ్యాధులు, రుచిపిప్పి, జ్వరముమొదలైనవన్నీ కూడా సూక్ష్మ దేహములో నైర్మల్యము తగ్గిపోవుటచేతనే వస్తవి.

4 ఆరోగ్యముయొక్క అవస్థకత

అందువల్లనే ఆధ్యాత్మిక జీవనం చేయవలమిన్నవారు సరితయిన మార్గములో తమస్థూలదేహాన్నే కాకుండా కామమయదేహాన్నికూడా శుద్ధిపరచుకోవలసి యున్నది. సామాన్యమయిన యిట్లే ఆరోగ్యమునుగుజిించి కృద్ధతిసుకొన కుండా ఎక్కుమట్టా ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయవలమి కంటే దైహిక మనసేకీకరణలు వచ్చుచున్నవి. అందువల్లనే ఆధ్యాత్మిక సాధన చేయవలమిన్నవారు, ఆరోగ్యసాధన కూడా చేసేతరాలి. ఇందుకు ప్రతిబాధ తమనుగుజించి పుష్పించుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు నాఆలోచన ములు అనుకూలముగానున్నవా? నేను చేసేపనులు ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ఆటంకము చేయకుండా ఉంటువా? దేహము మనస్సు ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు అనుకూలముగా లేని యెడల మనము ఆధ్యాత్మిక జీవనము వదిలి లౌకికజీవనమే చేస్తూనేఉండాలి. లేనియెడల వైరాగ్యముతోను, భిరంతర అభ్యాసముతోను ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి అనుగుణ్యము గా ఎడతెగని అభ్యాసమున్నా చెయ్యాలి. మొదటిపద్ధతి మనఆధ్యాత్మికోన్నతికి ఎక్కువగా తోడుపడదు. అయి నప్పటికీ భగవద్గీతలోచెప్పిన మిథ్యాచారము (హిపోక్రసీ) నుండి అయినను మనము దూరముగా నుంటాము. రెండవ పద్ధతి మిక్కిలికఠినమయినదయినప్పటికీ యాకఠినపద్ధతివలన మనఆధ్యాత్మికోన్నతి మిక్కిలి వడిగా లభించును. ఈరెండూ కాకుండా రెండుపద్ధతులను ఒకేసారి కాలుచెట్టినవాని వలె ఏకకాలమున రెండుపద్ధతుల నవలంబింపదలచినవాడు రెండూకాక చెడిపోతాడు. వానికి ఆధ్యాత్మికోన్నతిరాదు. దేహరోగ్యము ఉండదు. అట్టివానిఆరోగ్యము ఏదో విధముగా సంపాదించకలిగినా మూలకారణములలో మార్పు చేయక పోవుటవలన పరిపూర్ణమయినట్టియు శాశ్వతమయినట్టియు ఆరోగ్యము లభింపదు.

(5) మిథ్యాచారి

లౌకిక జీవిత మిథ్యాచారికంటే అదృష్టవంతుడు. ఏల ననగా ఉత్తర జన్మలలో నయినా అతనికి ఆధ్యాత్మికోన్నతి కలుగుటకు వీలున్నది. దిగులు దైన్యము ఓర్వలేనితనము పరులను నిందించే స్వభావము కార్యము స్వార్థపరత్వము కల వానికి ఆరోగ్యము లభింపదు. అల్పబుద్ధి అహంకారము, మమకారము అప్రేమము బాధానీనస్యము మొదలగువానివలన

కూడా ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. తక్కువ తరగతులను చక్కని బంధులను, భార్య పిడ్డలను సక్రమముగా ప్రేమింప వలె బాధ్యతలనుండి విముఖులమై స్వార్థపరులమై యందుమేని మనకు మంచి ఆరోగ్యముండదు. ప్రేమరహితులమై తోష మానవులను పశుపక్ష్యాదులను, తరలతాదులను సిద్ధులుగా పొందించి నశింపజేయుదుమేని మన ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందదు. ఆధ్యాత్మిక జీవనము శ్రావ్యమును త్యాగమును బోధింపుచున్నది. ఇందుకు భీష్మంగా లౌకిక వృత్తికిలోబడి స్వార్థపరులమై స్వంతకోరికలు తీర్చుకొనుటయే పరమార్థము అనుకుంటే ఆవిధంగానే నడవండి. అంటేగాని ఆధ్యాత్మిక జీవనము చేస్తున్నట్లు నడించబోకోండి. అందువలన మిమ్ములను మీరు వంచన చేసుకుని లోకాన్ని వంచన చేసిన వారవుతారు. ఇందువలన మీకు లాభములేకపోగా మీ ఆరోగ్యముకూడా భంగమైపోతుంది.

(గి) ఆరోగ్యసూత్రాలు

ఈ వాక్యాలవలన నేను నీతిశాస్త్రాన్ని బోధిస్తున్నానని గాని, వేదాంతశాస్త్రాన్ని బోధిస్తున్నాననిగాని యెవరూ అనుకొనకూడదు. ఈ నియమాలే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యసంపాదనకు ముఖ్యావసరములయి ఉన్నవి. ఈ క్రిందచెప్పబోయే ఆరోగ్యసూత్రాలను అవలంబించకుండా పొందిన ఆరోగ్యము సమగ్రముకాదు. శాశ్వతముకాదు. ఆ విధంగా పొందిన ఆరోగ్యము చిరకాలం నిలచిఉండక అరిగితిరిగి రోగము నస్తుంది. పరిపూర్ణఆరోగ్యము పొందటానికి అప్రసరమైన సూత్రాలు

1. మనప్రవర్తనలోని లోటువలననే మనము చెడ్డకర్మచేసి రోగాన్ని తెచ్చుకుంటాము.
2. మనప్రవర్తనలో లోటున్నదని హెచ్చరించుటకే ప్రకృతి రోగాన్ని యిస్తున్నది.
3. మన ప్రవర్తనలోని లోటును దిద్దకుండానే పొందిన ఆరోగ్యము శాశ్వతముగా నిలచియుండదు.
4. రోగము నయముచేసేకాలములోనే ఆ రోగము ఏచెడు కర్మలకల్ల వచ్చుచున్నదో ఆ చెడుకర్మలకు మూలమయిన మానసికదోషములేవో - రోగికి బోధించి అతనిచే దిద్దుబాటులు చేయించుటకు తోడుపడినపుడే వారి ఆరోగ్యము శాశ్వతముగా నుంటుంది.

5. వైకినబడేచిన్నలుకాని వానికి మూలమయిన ఘోర కారణాలుకాని తత్కాలములో పోగొట్టుటకే ప్రయత్నింపక దివ్యజ్ఞానిఅయిన ప్రకృతివైద్యుడు చెడుకర్మలకు వెనుకనున్న మానసికదోషములను కూడా పోగొట్టవలసియున్నది.

ఈ సమయము ఆరోగ్యము కలిగియుండుట ధౌత్యము - పృథ్వివైద్యము చేస్తున్నాము - సూత్రము - అతనికి మానసిక ఆరోగ్యము - ప్రకృతి వైద్యము చేసేదామని.

6. ప్రకృతి వైద్యము

ఈ విజ్ఞానాన్ని రోగి అందుకోవలయు కలె ఆరోగ్యము లభింపదు శాశ్వతము అవుతుంది. అతడు రోగిని నుండి విద్యార్థి యెందుకూర్చుకొన్నాడో విద్యార్థునిండి అతనికి నూతన - సాధన నివాసములు ఆరోగ్యము కలె ఉపాయములను బోధిస్తాను. రోగిగానుండి ఆధ్యాత్మిక ప్రవర్తనను ఆశ్రిత పింప చేస్తాడు. ఎట్లు చేసినపుడు విశ్వశక్తి నూతన - ఆరోగ్యము పొందజోరవలసియొక్క ఉపాధులలోనికి చొచ్చుకొనిపోయి వానిని సద్దేశ్య పరివర్తనమున, శాశ్వతమును అగుఆరోగ్యమునుకలిగించును. ఇందువలన ధౌత్యమగుకొన్ని రోగచిహ్నము - మాత్రమే పోక మానసిక రోగాలు కూడా పోతవి. ఇట్టిఆధ్యాత్మము వలన అతనిజీవిత దృక్పథము కూడా సూచిపోతుంది. తన మానసిక వ్యధావములకు సంబంధించిన విజ్ఞానము అతనికి లభింపజేసినపుడు అతడు తన మానసిక ప్రవృత్తులనుకూడా అదుపులో పంచుకోగలుగుతాడు. అతని ఉపాధులన్నీ నిర్మలములై విశ్వ సంకల్పములను నెరవేర్చుటకు సిద్ధముగా నుంటుంది.

విశ్వశక్తితో తాను నిండి యున్నట్లునూ, విశ్వసంకల్పము నేనెరవేర్చుటానికేతాను జీవించి యున్నట్లునూ యెరిగిఉండి తననుగురింగా అతడు ప్రవర్తించగలడు. దునూమయులయిన దేవతలు కూడా అట్టివారి ఉపాధులను చేతోవంతములు చేసి లోకక్రేయము కలిగిస్తూఉంటారు.

ప్రకృతిచిత్సనకు దివ్యజ్ఞాని అయినపుడు తాను స్వయముగా విశ్వశక్తిని సన్నిధిచేసికొని తనరోగికి ఆ విశ్వశక్తియొక్క అనుగ్రహమును ప్రసరింపజేస్తాడు. రోగికికూడా నమ్మక కలిగించి విశ్వశక్తియొక్క అనుగ్రహాన్ని లభింపజేస్తాడు. విశ్వశక్తిసన్నిధిలో రోగియుండి లాభము పొందునట్లుగా తాను స్వయముగా శక్తిసంకల్పమును చేస్తాడు. ప్రకృతివైద్యుడు తనకారుణ్యాన్ని వృద్ధిచేసి రోగికి మేలు చేయుటానికి నిరంతరము ప్రయత్నముచేస్తూ ఉండవలసినది. మన ప్రేమకారుణ్యములవలన రోగియొక్క బాధలుకూడా కృమకృమముగా ఉపశమిస్తూఉంటవి.

(8) ఉపకరణములు

దివ్యజ్ఞాని అయిన ప్రకృతిచిత్సనకు తనలోఉన్న కృపా స్వభావాన్ని వృద్ధిచేసుకొని రోగులయొక్క బరువైన దుష్క

వ్యవస్థానికీ తోడుపడవలసియున్నది. తనలోహించే ప్రేమవలన ద్వేషమును, తగ్గించుకొనవలసివచ్చుచున్న అపరాధమును ధ్యానించి దుఃఖమును తగ్గించవలసియున్నది. ఆరోగ్యము కల్పములవలన రోగమును అతడు తగ్గించుట. రోగము అజ్ఞానముయొక్క ఫలము. అందువలన రోగముతగ్గించుటకు జ్ఞానమునొసంగుటయేగాక ఆరోగ్యవాయుకములయిన శ్రేణి భక్తి నైర్యామ్యము దయ కృప మొదలగు సద్గుణములను అభ్యాసము చేయుటవలనకూడా సద్బ్రాహ్మణ్యమున కాశ్వాతమును అగు ఆరోగ్యము చేకూరుగలదు. వినికి తోడుగా భౌతికమయిన కొన్ని సామాన్య ప్రక్రియలనుకూడా చేసిన ఆరోగ్యము మరింత తొందరగా లభింపగలదు.

మనలో నుంచే సానుభూతి కనికరము దయాగుణములు ఎంత యెక్కువయితే మనము ఇతరుల రోగాన్ని అంత గులభంగా నయము చేయగలము. నేరచికిత్సలతో నిమిత్తం లేకుండానే రోగమును బాధను ఈ మహాశక్తులు నివారించగలవు. తోటిమానవుల బాధలను నివారించ ఎవరు స్వాస్థ్యహీతులై ప్రయత్నము చేస్తారో; తత్కాలములో భౌతికముగా రోగనివారణ చేసినట్లు కనపడినా కనపడకపోయినా రోగానికి మూలకారముగా నుండే మానవుల దుష్టకర్మ మాత్రము దీనితో తగ్గిపోతుంది. మానవునియందు సర్వశక్తులు సర్వజ్ఞానము సర్వవ్యాపకత్వాది భగవద్ గుణాలన్నీ నిహితమయ్యే ఉన్నవి. అతడా శక్తులను దుష్టకర్మలయందు వినియోగించి బాధను దుఃఖాన్ని తెచ్చుకుంటాడు. తర్వాత తన ప్రవర్తనను సరిదిద్దుకొని బాగుపడుతాడు. అప్పుడు పవిత్రకర్మలను చేస్తాడు. ఇందుకే బాధ సహాయ పడుతుంది. తానుపవిత్రుడై యితరులయొక్క అపవిత్రతను పోగొట్టుటానికి నిరంతరపరిశ్రమ చేస్తాడు. ఇందుకే తనశక్తిసంతా వినియోగించి లోక క్రేయము కొఱకై పాటుపడతాడు. ఇదే ఆధ్యాత్మికజీవితయొక్క నిరంతర ఆకాంక్షగా ఉంటుంది.

(9) శాంతి

భౌతిక మానసిక ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యమునకు నైర్మల్యానికి పరిపూర్ణతకు అంతరింధ్రియములలోను, బహిరింధ్రియములలోను శాంతి అప్రసరము.

ఇందుకు మొట్టమొదటగా సాధకుడు దేహములో నుండే సరాలయొక్క బిగింపును సడలించి అనేకతూటలు దేహమును కుళిముగను, ఉల్లాసముగను ఉంచుకొనుటకు ప్రయత్నింపవలయును.

ప్రతిదినము ఉదయమధ్యాహ్న కాలములందునూ సాయంత్రమందునూ, సంధ్యాకాలమందునూ మనస్సును కల్లాలపై

మయములనుండి మానసికమును మరలించి భౌతంతానియందు లేదా విశ్వశక్తియందు నిలిపిఉంచుటకు ప్రయత్నింప వలెను. ఈ విధముగానే ప్రతిరోజు లేదా జ్ఞాపకముచిచ్చపుడల్లా, యావిధముగానే భవస్వయొక్క ఆరాటమును చీకాకును తగ్గించుకొని విశ్వశక్తివలన తనకు నేలే జరుగుతుందని విశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేసుకోవలసివచ్చి. సహనాధికతవలన మనము ఎంతో నేగానికి లోబడి మన శాశ్వతము దీక్షితులొంటున్నాము. ఉండవలయును పడ్డకట్టించుకున్నాము.

తనశాశ్వతము ఎంత ఎక్కువకొని పోతున్నవో, తన కండకములు ఎంత పడ్డకట్టుకు పోతున్నవో, తన ఎంత అనవసరమైన ఆందోళనకు చీకాకునకు లోనవుతున్నాడో, ప్రతిసాధకుడు నిరంతరము పరిశీలించుకుంటూ ఉండవలసివచ్చి.

తన సరాలలోహించే బిగింపు సడలకుండానే, తన మనస్సులోనుండే ఆందోళన తగ్గకుండానే భగవత్ప్రేరికార్యము చేయుటకుగాని, విశ్వశక్తికి తన్ను సమర్పించుకొనుట వలనగాని, లాభము ఏమీ కలుగదు. ఏమనగా తనలో నుండే శక్తిఅంతా నిరంతరము దైహిక మానసిక ఆందోళన క్రింద వ్యయమై పోతుంటే విశ్వశక్తితో సాధకునికి శ్రుతి కలియదు. ఇట్టి ఆందోళనలను తగ్గించుకొనకుండానే ఆధ్యాత్మికముగా నెవ్వరూ అభ్యున్నతిని పొందజాలరు. మనకు నిరంతరముగా కలుగుతూఉండే కోరికలు ఎంత దుర్లభమైనవయినా వానిని సాధించి తీర్చుకుండామనే ఆరాటం--

వీనివలన మన నాడీశక్తి యెంతో అనవసరముగా వ్యర్థమవుతుంది. మనకోరికలయొక్క వత్తిడిని అదుపులోహించుకోలేకపోతే మనముభాతుశక్తిని పొదుపుగాఉంచుకోలేము. కోరికల జంగాటముతిగ్గినకొలది మనదేహములోనుండే ధాతుశక్తి వృద్ధిపొందుతుంది. దైహిక మానసిక వ్యాధులు కూడా క్రిమంగా తగ్గిపోతవి. భౌతికముగా మనము చేయవలసిన పనులను మనము ఎక్కువ నేర్పుతోను సామర్థ్యముతోను చేయ కలుగుతాము. అవసరముమాలిన యెట్టి ఆందోళన చీకాకు ఆరాటము తగ్గినకొలదిని మనలో సామర్థ్యము వృద్ధి అవుతుంది. సమరసత యేర్పడుతుంది. దీనితోమనస్సు వశమై మానసికఉద్రేకాలు చల్లారతవి. చీకాకు ఎగుడుదిగుడుగా ఆలోచించటము, న్యూనాధికములుగా పనులు చేయుచుండటం మొదలగు దుర్గుణములు పోయి ప్రతినివయమునుబివేకముతో నెమ్మదిగా సమర్థతతో చేసే సామర్థ్యము వస్తుంది. మాట్లాడునప్పుడుకూడా కొన్ని మాటలు వడిగాను, కొన్ని మాటలు అతి నెమ్మదిగా మాట్లాడుటయూ, వాక్యములయొక్క మొదటి భాగము చివరిభాగముస్పష్టముగా మాట్లాడకుండుటయూ, నవ్వి తెలియకుండామాటలాడుటయూ మంచిపద్ధతులుకావు.

ప్రతిమాట ఆలోచించి తూచినట్లు మాట్లాడుటయు వాని రస్యముతో ప్రవర్తించుటయు హృదయమున కేర్పరచి నింపి బైట ఆ ప్రేమను ప్రదర్శించుటయు మంచి పద్ధతులు. ఇందువలనతనకీర్తి వృద్ధి అగును. ఇతరుల కిష్టములలోనును తోడుపడగలము.

(9) ఆహారము.

ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా ఉండ నోలేవారితో ఆర్యస భాగము శాకాహారులుగానే ఉంటున్నారు. జంతువులను వధించుటలో ఇమిడియున్న క్రూర్యము, హింస, యెడ్యము వారెవరుకూడా తాము మాంసాహారమును చేస్తూ ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా నుండజాలరు. ప్రతిజీవులలోను మనకు సజాతిగానుండే జంతుదేహములోని పక్షాణు లక్షణములు స్పందించుచుండుటయే గాక, వర్ణకాలముల ఆయాజంతువులు పొందే మానసిక ఆవేశము, ఆకాంక్షము, బాధ, దుఃఖము, ఎరిగిఉన్న సాధకులెవరూ మాంసాహార మును తినజాలరు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు తేలికతయొక ఆహారము ఎప్పుడూ ఉపయోగకరముగా ఉంటుంది. జంతుసంబంధమయిన ముతక ఆహారముతో తనదేహాన్ని నిర్మించుకొని దేవత్వమునకు తీసుకొనిపొయ్యే అతి సున్నిత మయిన ఆధ్యాత్మిక సాధనల చేయజాలరు.

మాంసాహారమును మాని శాకాహారము తిన్నంత మాత్రా ముచేత ఆధ్యాత్మిక సాధనకు అనుకూలముగా ఉంటుందని యెవరూ భ్రాంతి పడరాదు.

శాకాహారములోకూడా మనదేహాన్ని మనస్సును ఉద్దేశ పరిచే పదార్థాలు ఉండనేఉన్నవి. వివిధాహారాల వికట సమ్మేళనమువల్ల నిష్పాన్నతంగా దేహములోను మనస్సు లోను కూడా ఉద్దోషము, మూర్ఖ మొదలగు ఉద్దోష లోను కూడా ఉద్దోషము, మూర్ఖ మొదలగు ఉద్దోషములు రానేవస్తవి. ఎవరి ఆహారాన్ని గురించి కూడా ఒకే ఒక నియమానుసారంగా ఏర్పరచటం సాధ్యంకానిమాట నిజమే, అయినప్పటికీ ఎవరికివారు అవలంబించేటందుకు కొన్ని సాధారణ నియమాలు ఈ క్రింద పొందుపరచు చున్నాను.

1 పండ్లుఎప్పుడూ వండకుండానే తివాలి. కూరగాయలు కూడా సాధ్యమయినంతవఱకు పచ్చివానినే తిరిగి తురిమి నూరి వాడుకొనుట; వండి వార్చి సమ్మేళనములు చేర్చి తేల్చి వేయించి తినటంకంటే మంచిది.

2 పండ్లుగాని, కూరలుగాని, అన్నముగాని యేవి యెంత పరిమితిలో తింటే మంచిదో యెరిగి తినటం మంచిది. అంతే కాకుండా ఒకేకాలములో ఏ యే పదార్థాలుకలిపితినుకూడదో

యెంతో విషయములేగాని. ఏదైనా ఒకవిధానానికి కానికాని విధానముల వాడమెప్పుడూ ఉత్తము అగుతుంది. ఏ యుక్తమయిన ఆహారాన్ని యెన్నకొని ఉన్నది ఆ ఆహారం క్రమంగానే మహిమంది. ఎక్కువగా తిరి ఉన్నది అది మేళయగా మును దిశించి వున్నట్లుంది. ద్వాదశగోమము కలించేటంత ప్రేమయు వున్నది దాని ఆదేశ పోషణ ఆహారము ఎక్కువైతేనే ఉత్తమి.

3 ఎన్నో హానీ 1, 2, 3-1. ఉపహాసంబోధితే నయ నుత్తతే. ఉపహాసం అనవల కాదు 1, 2, 3-వాలకవిద్యాద్వై కుదాగాలను పిలవండ అప్పు, వాయుగాలు తిని ఉండే కలెన.

ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా నుండేవారిలో కొందరు వండిన పదార్థములను కాకుండా; కొబ్బరి, అరటిపండ్లు, వడపప్పు ఇతరములయిన వలాదు. తో ఉంచుట వనము ఎరుగు చును.

ప్రకృతి విధిములలో కల వికటలు కండ్లుతిని ఉండే బప్పుత తృప్తి, ఉడ్లము, అలసట లేనిపిత్త, సహనము, నానకస్యము, మాణిక్యవై యత్రమచ్చలు మేము చూచి యుండేమి. కుసుకీవులకుగుట కలనను, బలమైన ఆధ్యాస వశముచ మాత్రమే మేముతిని వండినపదార్థముల తినవారం వించివాము. సాధకులుగానుండేవాడు కూరగాయల నెక్కువగా తినమా కొద్దో అన్నము కొంచెము వెన్నగాని నెయ్యి గాని చేర్చుకొనవచ్చును. నొక్కి ఆధ్యాసమున్న పోట నొక్కిలు నేతిలో కాల్చి పాడుచేయక, వేడిగాలిమీదగాని నిప్పుమీదగాని కాల్చి వెన్నచేర్చి యెక్కువ కూరగాయ లతో తినవచ్చును. ఆయాకాలములలో లభించే పండ్లను ఆకలికి మిగలకుండునట్లు భుజించి దేహపోషణమును చేసుకో వలసినది.

(10) మందులు ఉద్రోకాన్ని కలిగించే పదార్థాలు

దేశమంతటా వ్యాప్తిలోనున్న మందువైద్య విధానము వలన ఏరోగమూ సంపూర్ణముగా పోచుపోదు. శాశ్వత ము గా న న య మూ కా దు . ఆ త్మ విశ్వాసము సన్నగిల్లుటయు మానవులు మందులకు దాసులగు టయు సంభవించుచున్నది. తత్కాలములోనుండే చిహ్న ములను మాత్రమేమందులుపోగొట్టుతవి. ఆ పోగొట్టిన ఫలము కూడా తాత్కాలికమే. తిరిగి రోగము ప్రత్యక్షమవుతుంది. జ్వరపుమందులు, ఖేదిమందులు బలవర్ధకావధములు తప్ప కుండా మాని వేయవలెను. వేరువేరు తత్వాల మీద జాగ ర్తగా ఎన్నిన పండ్లు వాడినపుడు తప్పకుండా రోగాలు

నయ మవుతవి. ఆధ్యాత్మిక సాధకులు కాఫీ, బీ మొదలైనవి వాడరాదు. ఆభ్యాసమున్నవారు సాధ్యమయినంత వరకు వానిని త్యజించి నేయవలెను.

పక్షులను జంతువులను చంపుటచేత లభించే సాధములు, మందులు, టీకాలు, మొదలైనవి, ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు పనికిరావని నేలే చెప్పబడవలసివచ్చును. జంతువులను పక్షులను చంపుటలోని హింసా క్రూర్యము మాటల నట్లుంచినా, జంతువులు, పక్షులయొక్క మాంసములో నుండే స్పందనాలకును, మానవదేహములో అందులో ఆధ్యాత్మిక సాధకులుగా నుండేనా మాంసములో; నుండే స్పందనాలకును హస్తమశకాంతము కలదున్నది. జంతువులు చాలా తొందరగా పరిణామం పొందుతవి. వానిలో వయసువచ్చుట, సంతానముగనుట వృద్ధాప్యము నొందుట చాలా వడిగా జరుగుతవి. వానిలోనుండే స్థూలభాగమే వడిగా పెరుగుతుందిగాని మానసికభాగం చాలా ఆలస్యముగాను అసంపూర్ణముగాను వృద్ధిపొందుతుంది. మాంస భక్షణ వలన స్థూలదేహమే వృద్ధి పొందుతుందిగాని మనస్సుచాలా మొదట బారి పోతుంది మాంస భక్షణవలన మానసికంగా ఉండ్రేకము క్రూర్యము కృద్ధిపొందుతనేగాని, శాంతము, సామన్యము, వివేకము, వృద్ధిపొందవు. ఇందువలనకూడా, జంతుమాంసముతో సంబంధించిన మందులు పనికిరావు.

(11) ప్రాణాయామము

అక్రమముగను అసమగ్రముగను మనము గాలిని పీల్చుచుండుట వలననే మనదేహానికి గాలివలన కలుగవలసిన సంపూర్ణముగ మేలు కలుగుటలేదు. దినమంతయు మనము పీల్చేగాలి నిర్మలముగా నుండవలెను. ప్రతితూరి గాలిని పీల్చేటప్పుడు ఊపిరితిత్తుల నిండా పీల్చి వదలిపెట్టుచుండవలెను. అధమము దినానికి 3, 4 తూరులైనను, లేవకు 5 నిమిషాల చొప్పున ప్రాణాయామమును అభ్యాసము చేయటం మంచిది. నిర్మలమయినగాలి నిరాటంకముగా వస్తూఉండేచోట ప్రద్యానముమీదగాని లేక సుఖముగా నుండే యే యితర ఆసనముమీదనైనా కూర్చుండి ఊపిరితిత్తుల క్రిందిభాగముకూడా నిండువఱకుగా గాలిని లోనికి పీల్చవలయును. కష్టములేకుండా నిలుపగలిగినంత వఱకు గాలిని లోపల నిలిపి నెమ్మది నెమ్మదిగా బైటికి వదలివేయవలయును. దీనికి ఒకప్రాణాయామమనిపేరు. ఈ విధంగా మొదటి ప్రాణాయామాని కంఠకాలం పట్టిందో అంతేకాలములో ఇంకొక ప్రాణాయామం చేయవలెను. ఈవిధంగా కొంతకాలము అభ్యాసముచేసి తరువాత సమర్థులయిన వారి

వద్ద యోగశ్రీయ మయిన ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసము చేసినట్లయితే దేహమునందలి ప్రాణశక్తి వృద్ధి అయి లవదేహములోని రోగములు నయమవుతవి. అంతేకాకుండా ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు కావలసిన మోక్షానికి నైర్మల్యముకూడా లభిస్తుంది.

నిరంతరము పీల్చేగాలికూడా జ్ఞాపకంపెట్టుకొని ప్రతి తడవా ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీల్చి వదలటం చాలామంచి.

(12) కాయము

చెనుట పోయటవలన దేహముమీదచేసిన మాలిన్యములే గాక గాలిలోనుండే హాళి మొదలయినవికూడా, దేహమున కింక శరీరము మురికిగా నుండుంది. నిద్రావలనను, ఇతరుల సమీపవర్తనము వలనను దేహముమీద దుష్టకాంతశక్తులు కూడా అంటుకుంటవి. దేశ కాల పాత్రములను పట్టుకొని దినమునకు 1, 2 తూరులు చన్నీటిలో బాగుగా తోముకొని కడిగి స్నానముచేసినపుడు ఆ మాలిన్యములు తొలగి పోతవి. దుష్టలదేహముగలవారు, శిశువులు, వృద్ధులుగానుండే వారు, శిశుకాలములో వృక్షకాలములో స్నానంచేయవలసి వచ్చినపుడు ఆ చలిని సుఖముగా భరింపజాలని యెడల స్నానపునీటిలో కొద్దిగా వేడినీ కలిపి వాడుకొనవచ్చును.

(13) వ్యాయామము

ఎన్నోతూరులు మనము సుఖముగా నడువగలిగియుండియు, సోమరులమై బస్సు, బండి, రిక్షా, కారు ఎక్కుతూ ఉంటాము. అందువలన మన దేహవయవములు, నానాటికి దుర్బలములైపోతూఉంటవి. సాధ్యమయినప్పుడల్లా ఆరు బయట గాలిలో నడుచుచుండుటవల్ల దేహవయవములు తేలికఅయి లాఘవముగానుండుట. మనస్సుకూడా ఉల్లాసంగాను, ఉత్సాహంగాను ఉంటుంది. ఇతర వ్యావృత్తుల వలన నడుచుటకు తీరికలేనివారు తగిన వ్యాయామముల నేరుకొని ప్రతిదినమూ కొంతకాలము చేయుచుండవలసినది.

(14) నిద్ర

సాధ్యమయినవఱకు ఆరుబయటనే పరుండి నిద్రించుట మంచిది. గాలి చలిగానుండి బైట పరుండుటకు సాధ్యము కానియపుడు కిటికీలన్నీ తెరిచి మంచిగాలి లోనికివచ్చుటకు ఏర్పాటుగల గదులలో పరుండవలసినది. చలికి భరింపలేని యెడల ప్రక్కమీద మందముగాగుడ్డలను పరిచి కంఠము వఱకు దుప్పటి కప్పకొని పరుండవచ్చును. (ముఖముమీద దుప్పటి కప్పరాదు) నరములలోనుండే నిగివి సడలించ

కుండానే యెంతోమంది చంపుకొని నిర్జనాకాదు. ఎవరవలన ఎంతోశక్తి అనవసరముగా కష్టమయి పోయింది. అలాకాకుండా అన్ని అవసరములలోని ఏదైనా ఒకటిని నిర్ధారించినయెడల నిద్రలేచుకొన్నట్లే ఎంతో శక్తి ఉత్సాహము, వ్యవహారములు ఉండి, ఎవరూకూడా కాస్తా తిరిగి దాటినతరువాత మేలుకొనియుండుటకు ప్రయత్నించరాదు. తెల్లవారుజాముననే మేలుకొనవలెను. అప్పుడు నిర్జనాకాదు. పగలు నిద్రపోవుటయు కాస్తా శాసనము వేయుటయు మంచి అభ్యాసములు కావు, కాన మానకొనుట నుంచిది.

14 ఉపాసన పరిభాషము

ఆధ్యాత్మిక పథంలో నడిచేవానికి మొట్టమొదటగా వచ్చే ప్రతిబంధకము ప్రభావము. అనగా కంటికి కనపడేవి గాకుండా కనుపడని విషయాలతో మనకు విషయము కలగటం అనగా రేపు జరుగబోయే సంగతి యివ్వాలి తెలియటం మనయెదుటలేకుండా దూరంగానున్న వస్తువులు వీక్షితాలనున్నవో కంటితో కాకుండా మనస్సుతో చూడగలగటం. ఆ విధంగానే చనిపోయినవానియొక్కగాని దేవతలయొక్కగాని ధ్వనులను మాటలను వినటం, లేదా వారిని చూడటం. తాను జరుగుతుంది అని చెప్పినమాట తప్పకుండాజరగటం, ఇటువంటి ప్రభావాలు కలగటంతోనే ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఈ ప్రభావాలవెంటపడి తన అభ్యున్నతిని చెడగొట్టుకుంటాడు. అందువల్లనే వివృజ్ఞానులుగా ఉండేవారు ప్రభావములనుచూచి మోసపోవద్దనియు వాని వెంటపడి పరుగులెత్తినయెడల ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి భంగము కలుగునని పదేపదే వారించుచున్నారు. ఆధ్యాత్మికవిద్య బోధించేగురువులంతా ఘంటాపథంగా అణిమాది ఆహ్వానిత్యులను చూచి మోసపోవద్దని హెచ్చరించుచున్నారు.

అహంకారముతో ఎవరేమహాత్మ్యములను తమచుం దాశో పించుకొని ప్రదర్శనచేస్తారో అట్టివారికి పంపేకక్షిణి, విశ్వ శక్తి పంపటం మానివేస్తుంది. మూర్ఖించి అట్టిప్రభావాన్ని గడించటానికి యెవరు ప్రయత్నముచేస్తారో అట్టివారిపై హింస, మానసికశక్తులు వ్యర్థమైపోయి వారు నిరర్థకమగుట మనము తరచు చూస్తూఉన్నాము. అట్టివారే మతిహీనులుగాను, వికలాంగులుగాను, మిథ్యావాదులుగను మారుచున్నారు. అందువలన మనజీవితపథమును జాగ్రత్తగా నిశ్చయించుకొని యిట్టి మహాత్మ్యములకు ఆశపడక పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును మంచిమానసికశక్తిని ఆధ్యాత్మికోన్నతిని పొందుటకు అర్హులను సంపాదించవలెను.

11-20-68

[illegible]

1. 凡在本行開辦之各項業務，均應遵守本行所定之規章制度，並應隨時注意本行所定之業務範圍，不得有越權行為。

తెలుగులకు వేదములు వచ్చినందున వాటిని పఠించి
 వారికి నాడునుండియును పుణ్యములు కలుగునట్లును. ఉత్తర
 వాల్మీకి కవితలనుండి వాదనాపూర్వకముగా వచ్చిన పుస్తకముల
 నుండియును వాటిని పఠించునట్లును గ్రంథములలో ఉపదేశములు.
 వాటిని పఠించి, క్షయములను పోషించుట, ఉత్సాహము, తమ
 వాగ్ధ్యములను పాటించి అభ్యాసము చేయుట, వాగ్ధ్య
 పాటించుట వంటి వాటిని పఠించుటయును ముఖ్యము తోచు
 చున్నది. అభ్యాసముగలవారు పాఠశాలలలో అభ్యాసము చేయు
 వారికిని వాటిని పఠించుట ముఖ్యముగా వాటిని పఠించుట, వాటిని పఠించు
 యెడలె యిష్టము చేయును. గోపాలము మున్నందున
 అభ్యాసముచేయుట వాటిని పఠించుట ముఖ్యముగా వాటిని పఠించుట
 పాటించుట వాటిని పఠించుట.

ఆధ్యాత్మిక సాగును తన జీవితముయొక్క రెతని మాన్యు
తోనవలసియున్నది. అచంచలమును, నియమబద్ధమును నిర్వి
కల్పమును అగు సూక్ష్మములపై యాధిక్యము పరజానుము
పొందుచున్నది. విశ్వశక్తియొక్క నిర్దిష్టమయిన సంకల్ప
ప్రకారము జేచి లంతా పరిపక్వము పొందుచున్నారు.
మనకు దైహిక మానసిక రోగములు వచ్చినపుడు అవిోన్ని
వారణాలచేత వస్తవి. ఆబాధానుభవమువలన మనము ఉల్లం
ఘించిన సహజనియమాలేవో మనకు తెలుస్తవి. వానిని సరిగ
దిద్దుకొని సరిఅయిన మార్గమున మనము నడువ నారంభించి
సంతోనే మనకు ఆరోగ్యముకూడా కలుగుతుంది. ఉల్లంఘిం
చిన నియమములను దిద్దుకొనకుండానే యేవో కృత్రిమ
మార్గాలద్వారా ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుటకు ప్రయ
త్నంచేస్తే ఆరోగ్యంరాకుండా రోగము పెరుగుతుంది.
బాధ యొక్కవపుతుంది. విశ్వశక్తియొక్క సంకల్పమేదో
పరిశీలించి తెలిసికొని తదనుకూలంగా ప్రవర్తిస్తే ఆరోగ్య
ము వస్తుంది. సుఖముకలుగుతుంది

విశ్వమంతా నిండియుండి విశ్వాన్నంతా ఒకటిగా
కలుపుతూ ఉండే విశ్వశక్తియందు సమర్పణ బుద్ధికలిగి
సర్వభూతములకు మేలు చేయుటయందే జీవితాన్ని అంకితం
చేసి పరుల సుఖములోనే తన సుఖాన్ని చూచువంటూ

జీవించుట ఆధ్యాత్మిక చర్యగాను ముగియవలెనని యున్నది. పరుల సేవయందు తమను భాగమును పొంది పాపమును వారు ఆధ్యాత్మిక చర్యములలో ముందుకు నడుస్తూన్నారని అర్థము. దీనివల్లనే ఆయురారోగ్యములను పొందుటకు అర్హతను సంపాదించు కొన్నాము. విశ్వశక్తియందు కొన్ని మంచి భగవదీశులైనవారై యొక్క ప్రభుత్వము ఆహారము వదులుకొని మనము పనులను చేయుచున్నంత కాలము భగవదీశుల మనద్వారా వ్యాపించి లోకశ్రేయము చేయటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

15 మంచిచర్యములను చేయుట

లోకశ్రేయప్రదములను ఉత్తరహితములను ఆగు భక్తి, కృప, ప్రేమ, మొదలగు మంచిగుణములను సాధన చేయుట పరులకు మేలుకలిగించు పనులయందే ప్రవర్తించుట, యివియే ఆరోగ్యసాధకుడు ఆధ్యాత్మికచర్యకుడు అవలంబింపవలసినవి. మంచిఆహారము, ప్రాణాయామము శౌచము, వ్యాయామము, ఇంద్రియములను వశములోనుంచుకొనుట, యివిఅన్నియుకూడా ఆధ్యాత్మికజీవిత అవసరములైఉన్నవి.

జీర్ణక్రియ

కావటానికి అడుగుంటుంది. ఇందువల్ల ప్రేమలయందలి పదార్థములు మురుగుటయు వాయువులు పుట్టుటయు అందులోనే శీలీంద్రము లేర్పడుటయు తటస్థించుచున్నది. యకృత్తు తిన్నగా పనిచేయుని యెడల మలబద్ధకము కూడా ఉంటుంది.

సింహావలోకనము

జననోద్ధియాలలో ఊరిన ద్రావాలు పైత్యకోశములో ఊరిన పిత్తరసముకలిసి మెదటికి ఆహారమవుతుంది. పైత్యరసము పసుపు కలిసిన అకుపచ్చరంగుగా నుంటుంది. ఈరసము ఆహార పదార్థముతోచేరి ప్రేమలలో పరిణామం పొందేటప్పుడు మలము పచ్చబడుతుంది. పైత్యరసము బాగా ఊరినపుడే వృక్కకములో ఊరే మధు

సింహావలోకనము

విశ్వమంతా నిండి నిక్షేప్తమైయున్న విశ్వశక్తియే మనలోకాదా ప్రవహించుచు నిరంతరము మనకు సుఖాన్ని ఆపదాన్ని యిచ్చుచున్నది. విశ్వశక్తితో మనకు ప్రతి కిలీసేయున్నంతవరకు మనము తదనుగ్రహానికి పాత్రలమై సుఖకాంతులకు అర్హులమై యుంటాము. ఎప్పుడయితే విశ్వశక్తితో ప్రతికలుపుకొనక స్వేచ్ఛాప్రవర్తనలమై అహంకారముతో ప్రవర్తించుట అప్పుడు విశ్వశక్తి మనలో గుండా ప్రవహించుటలో మర్ణమయైపోయి దుఃఖము బాధ కలుగుతుంది. మనస్సుకూడా కల్లోలముపొంది చీకాకు యేర్పడుతుంది. తత్కాలములో ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికూడా అనిపిస్తుంది. ఎంతతొందరగా మనఅహంకారముయొక్క బిగిని సడలించుకొని విశ్వశక్తియొక్క ఒడిలోచేరి తదిచ్చానుగుణ్యంగా ప్రవర్తింప నారంభిస్తామో అప్పుడే లోకమోహాలనుంచి దూరమై బాధానభవము వెనుకబట్టి సుఖకాంతులనుపొంది ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి అర్హతను సంపాదిస్తాము. ఇదే ఆధ్యాత్మిక అభ్యున్నతికి మార్గము. సహారోగ్యసంపాదనకు కూడా యిదే మంచిఉపాయము.

(136 వ పేజీ తరువాయి)

రసము బాగా పనిచేస్తుంది. మాంసాహారులయందు పిత్తరససంబంధమైన లవణాలు తగ్గిపోతవి. పిత్తరసములోఉండే ప్రధానద్రవ్యం లవణము (అనగా సోడియంక్లోరైడ్)

మానసికోద్రేకము కలిగినవారు ఆహారము తినినపుడు లాలాజలము విషయుతముగా నుంటుంది. జాతరరసం తిన్నగాఊరదు. ఈవిధంగానే చింతాభయము శ్రోధము లోభము ద్వేషము మొదలైన గుణములు కలవారికినీ లాలాజలము జాతరాది రసములు తిన్నగా ఊరవు. ఆహారము తిన్నగా జీర్ణముకాదు.

పిత్తరసములో నీరు నిరిందియమైన లవణములు లోహము ఆమము పచ్చరంగు పైత్యలవణములు లెసిటిన్ కొలెస్టిన్ ఉంటవి.

నెలుతురు

122 వ సంవత్సరము

మల్లీమల్లీ వస్తూ ఉంటుంది. ఆ కంటికి వెలుతురు లేక పోవటంచేత వారికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము రాదు. వారు ఆ కళ్లు పడలివెట్టలేరు. ఆ కళ్లు పడలి పెడితే దరిద్రము వస్తుందని జ్యోతిషులను చెప్పినాడు.

అందువల్లనే భాగ్యము ఆరోగ్యము ఒక్కరికే ఉండటానికి వీలులేకని చెప్పినాడు. ఏ భాగానికి సూర్యకాంతి బాగా తగులుతుందో ఆ భాగము లోనే నివసించాలి. ఆ భాగములోనే రాత్రింబగళ్లు పడుకుంటూ ఉండండి. సూర్యకాంతి పగలంతా తగిలేచోట ఆరుబయట పరుండి మీ ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేసుకొనండి.

పెద్దపట్నాలకిపోయి చూడండి. దినదినాభివృద్ధి పొందుతున్న పాండురోగం, ఊయ, రక్త

వీటము, కాన్సరు, నిర్మలము, నిగుత్తాహము, నికరము ముతకు బాధలన్నింటిని కట్టాలలో నుండి వ్యవసాయం చేసుకుంటూ బట్టెలుగా కండా చేపించే అమాయకపు జనములో బలము, ఆరోగ్యము ఉత్సాహము, పాండర్యము, వినోదము, ఆనందమును మనము దర్శింపగలము.

ఇరుకు ఇళ్ళల్లో నివసించేవారు కూడా వీలు చిక్కినపుడల్లా సూర్యకాంతిలో తిరిగితే వారి దేహారోగ్యము బలపడుతుంది. నరములు పుష్టివంతములవుతవి. సూర్యకాంతితగులనిదే ఆరోగ్యవంతమయిన మంచినీరక్తము నృద్ధి పొందదు. మంచినీరక్తము ప్రవహించనిదే ఆయురారోగ్యములు నృద్ధిపొందవు. ఆయురారోగ్యములు కోరే వారు వాటిని భాస్కరుని నుండి పొందగలరు.

గాంధీ ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు కొండపల్లి

బెజవాడకు 10 మైళ్లు, కృష్ణానదికి 3 మైళ్లు కొండపల్లి పట్టణమున్నది. ఇది పూర్వము రెడ్డి రాజులకు రాజధానిగానుండి ఖ్యాతి గాంచినది. రాజులు రాజ్యము చేసినపుడు కోటగా ఉండిన 30 యకరములు ఎత్తైన మెరకనేల. తూర్పు దక్షిణముల, అగడ్తనానుకొని శిథిలావస్థలోనున్న కోటగోడ. పడమట ఎత్తైన పర్వత శ్రేణి, ఉత్తరము రహదారి. రోడ్డుచుట్టూ సీతాఫలపుతోట. ఎడనెడ ఎత్తైన నింబవృక్షములు. ఈ స్థలమును ప్రకృతివైద్యపరిశోధనల ప్రకృతి కళాశాలా కేంద్రచికిత్సాలయము, ప్రకృతి గ్రంథమాల, యితర ప్రకృతివైద్య ప్రచారములకొరకై సంపాదించబడినది.

చూచిన వారందరును ప్రదేశముయొక్క రామణీయతకు సంతసించియున్నారు.

నెల్లూరుజిల్లా గూడూరుతాలూకా నెల్లూరు పల్లి గ్రామవాస్తవ్యులు జలార్గళశాస్త్రవేత్తలు కాంతశక్తిపండితులు ప్రొఫెసర్ నేమరుమల్లి వెంకటకృష్ణారెడ్డిగారు మనకోరికపై ఆ ప్రదేశమును దర్శించి పరిశోధించి యీ క్రిందిలిప్రాయమును వెల్లడించియున్నారు.

“ప్రకృతిచికిత్సానిపుణులును, ప్రకృతి కార్యాలయాధిపతులుఅగు శ్రీపుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు ఎన్. డి. డి. ఎమ్. ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమమునకై బెజవాడకు ఉత్తరమున పదిమైళ్ళ మారముననుండు కొండపల్లి యను గ్రామమున విక్రయించుకొనబడినటువంటి ప్రదేశమును, వారి కోరికపై పరిశోధించితిని.

ఆ ప్రదేశమంతయు వాసయోగ్యమై శీతల శక్తులు కలిగియున్నది. ఆ స్థలప్రకృతి రమణీయ

ముచూడ వడమర్చనైపున తాననులకు యోగ్యములగు పర్వత శ్రేణులు, దక్షిణపు కొండలకు ప్రదేశములోని చిత్తడి కంఠయు ఊర్చిదేయగల్గిన లోతైన అగడ్త. ఉత్తరమున ప్రమాణీకులకు, ఆశ్రమవాసులకు అనుకూలముగు రహదారి తూర్పున షుమారు 16 అడుగుల పల్లపు మట్టముననుండు కొండపల్లి యను గ్రామము గలదియై నాలుగు ఎల్లలందును దట్టముగు సీతాఫలపు వృక్షములతోడను, ఆశ్రమవాసుల న్నాన పానాదుల నిమిత్తము ఇదివఱకే నిర్మింపబడిన బావియు, ఈ గ్రామమున, దుస్తుల శుభపరచు

కొలుపుకు ఇతర యుపయోగముల నిమిత్తము అనుకూలముగు తహశము, ఉండుటనుబట్టి ఆ గ్రామశిరోమకుటమూ యని, అనిపించుచుగాక పూర్వపు రెడ్డిరాజుల క్షాపదేశము కోటలగుట చే సత్వత్వత్వ ప్రదేశమున రాజస తత్వము నకు అచ్చట చోటులేదని, వారివాంఛల నశింపజేసి ప్రకృతి ప్రకృత్యాధారముల నాహ్వానించి నవా! యనుచుటల ప్రకృతి రమణీయమును చూచువారికి బోధించుచున్నది. "

ఇట్లు,

మకాము } నేదురుమల్లి వెంకటకృష్ణారెడ్డి
కొండపల్లి.

బ్రహ్మచర్యము

శ్రీ స్వామి శివానందకృతికే తెలుగు.
'బ్రహ్మచర్యమన నేమి వీర్యము - బ్రహ్మచర్యదీక్ష - ప్రభావము - ఆవశ్యకత - దీర్ఘాయువు నొందుటెటుల - ఆధునిక విద్యా విధానము - ఉపాధ్యాయుల, పోషకుల కర్తవ్యము - స్త్రీలు, గృహస్థుల బ్రహ్మచర్యము - మోహ ప్రభావము - దుస్సాంగత్యము - స్వప్న స్థలనము - మనస్సు ప్రాణము - వీర్యము - ఆహార నియమములు - ఉపవాస పృథావము - సత్సాంగత్యము - సంభోగేచ్ఛా నివారణ - ప్రత్యేక సూచనలు - ఆసనములు - ప్రాణాయామము - ధ్యానము - సంతాన నిరోధము - ఆత్మ సంయమము మొదలగు ఎన్నోవిషయములు గలవు. వెల 1-8-0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకం. ప్రతులకు:- ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ.

యోగాసనములు

90 యోగాసనములను గురించిస్వయముగా అభ్యసించుటకుపనికివచ్చురీతినిచిత్రిపటములు గలవు. ఏ ఆసనము అభ్యసించినపవన్యాధులు నివారణకాగలవో, ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకు ఏవి ఆవశ్యకమైనవో విపులముగ, సులభముగ బోధపడు శైలిలో రచింపబడినది. ఈభాషలో దీనికి సాటివచ్చు గ్రంథము మరొకటిలేదు. వెల రు2-0-0 పోస్టేజీ ప్రత్యేకం ప్రతులకు త్వరపడుడు. వలయువారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సానియం

ప్రతిపాడు, (గుంటూరు జిల్లా)

ది. 11-3-1948 నుండి 11-4-1949 వరకు 20 మంది రోగులు చికిత్స పొంది సక్రమమైన ఆరోగ్యముంది యున్నారు. యిచ్చట 30 మంది రోగులకు వసతి గలదు. నిర్మల వాయువు వీచు బహిరంగ ప్రదేశమున ఆశ్రయం నిర్మింపబడినది.

స్తానం పార్థసారథి యన్.డి.



సునిశితవైద్యము

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు

రంగు వైద్యముని జగత్ ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబిట్ యం. డి., ఎల్.ఎల్.డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జుబికిత్త, కాంతిచికిత్త, మర్దన చికిత్త, యోగచికిత్త, మంత్రవైద్యములను సవినయముగా బోధించునట్టి అపూర్వ ఉద్దేశము. అనువాదకులు డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు 789 పేజీల నిండు క్యాలికోబైండు వెల 4-8-0 చాలాచౌక. కొద్దిపాటు లేపున్నవి.

క నీ ని కా ని దా న ము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతపద్ధతులతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో యెట్టి రోగమున్నదో యే భాగములలో రస, విష, పానాణ, నాభిమొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో యే అవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్కువకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవలగును. అనేక ఆఫ్ టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్దేశము క్యాలికోబైండు వెల రు 8-0-0

సుఖసంసారము

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికోబైండు వెల రు 4-8-0

పృథ్వీ ల

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు

ప్రీతి పురుషులకు సహజముగ మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకాగ్రణముచేత వారిలో సహజముగ అనురాగము తొలగుచుండునో యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికీ అన్యోన్యముగము వృద్ధిపొందునో అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనడలచినవా రి గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్య తత్వము

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అనలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో గూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహారచికిత్స శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు

సర్వులకు సర్వకాలములందు కాపలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య మొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈ విషయము లను విపులముగా దెలుపు శాస్త్ర గ్రంథము. నిండుకాలికో. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతిచికిత్స పరికరములు

రంగుసీసాలు, రంగు సెటోఫోన్ కాగితములు, ధర్మామీటర్లు, గ్రాహకాప్టెపెట్టెలు, స్నానమునకు రేకుతోట్లు, భూతలద్దములు సప్లయ చేయబడును.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ

ఆరోగ్య మే మహాభాగ్యము

ఆరోగ్యం ఆరోగ్యం అంటే పూరిత వస్తువే అది గాలికి వస్తుందా ?

1. కడుపుకుతిన్న సోలెడు బియ్యపు అన్నం చక్క-గ అరిగి తీరాలి.

మరి కరకర ఆకలి కావాలి. ఆరో॥

2. కావలెనంటే నాల్గు మైళ్ళు గరగరమంటూ నడవాలి. కలలు లేక కలతలు లేక హాయిగ నిద్రపోవాలి. ఆరో॥

3. ముచ్చెమటలు మరిపోసేటట్లు పనిపాటలకు సహనశక్తి కలిగుండాలి అవసర మొస్తే దేశసేవకై ఆత్మబలిదానంకు దృఢతరశక్తి కలిగుండాలి. ఆరో॥

4. వైద్యులుగాని మందులుగాని రోగినిరోధము చేయజాలరు. ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం యంటూ సక్రమ వ్యాయామం చేయాలి గత్యంతరం మరిలేదన్నా॥ ఆరోగ్య॥ నిష్కామ్య సేవకుడు



సంపాదకులు:
డా. పుచ్చా వేంకటామయ్య
యస్. జి., పి. యస్.

45

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా	4 8 0
సూర్యకిరణచికిత్సా	2 0 0
సూర్యకిరణచికిత్సా	0 6 0
సూర్యకిరణచికిత్సా	0 6 0
సూర్యకిరణచికిత్సా	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

జలచికిత్సా	0 12 0
జలచికిత్సా	0 4 0
జలచికిత్సా	0 6 0
జలచికిత్సా	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారశాస్త్రము	4 0 0
ఆహారశాస్త్రము	1 6 0
ఆహారశాస్త్రము	0 6 0
ఆహారశాస్త్రము	0 6 0
ఆహారశాస్త్రము	0 2 0
ఆహారశాస్త్రము	0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

దురభ్యాసము	0 4 0
దురభ్యాసము	0 12 0
దురభ్యాసము	0 8 0
దురభ్యాసము	0 4 0
దురభ్యాసము	0 4 0
దురభ్యాసము	0 1 0
దురభ్యాసము	0 4 0

టీకాలనశేమి డాక్టర్

టీకాలనశేమి	0 2 0
టీకాలనశేమి	0 1 0

అపోగ్యవిషయక గ్రంథములు

అపోగ్యవిషయకము	4 0 0
అపోగ్యవిషయకము	4 8 0
అపోగ్యవిషయకము	4 0 0
అపోగ్యవిషయకము	0 14 0
అపోగ్యవిషయకము	0 5 0

ప్రకృతి చికిత్సా

ప్రకృతి చికిత్సా	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా	0 4 0
ప్రకృతి చికిత్సా	0 3 0
ప్రకృతి చికిత్సా	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

వివిధచికిత్సా	0 1 0
వివిధచికిత్సా	0 1 0
వివిధచికిత్సా	0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము

ప్రాకృత చికిత్సా	1 8 0
ప్రాకృత చికిత్సా	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సా	1 6 0
ప్రాకృత చికిత్సా	0 6 0
ప్రాకృత చికిత్సా	0 14 0
ప్రాకృత చికిత్సా	0 8 0
ప్రాకృత చికిత్సా	0 6 0

సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రవాహనచికిత్స	0 5 0
వైద్యచికిత్సా	0 5 0
వైద్యచికిత్సా	0 6 0
వివిధచికిత్సా	0 2 0
వివిధచికిత్సా	0 4 0
వివిధచికిత్సా	0 8 0

వివిధ వ్యాధులకు

చికిత్సా గ్రంథములు

చికిత్సా	0 12 0
చికిత్సా	0 4 0
చికిత్సా	0 4 0
చికిత్సా	0 4 0
చికిత్సా	0 4 0
చికిత్సా	0 12 0
చికిత్సా	0 2 0
చికిత్సా	0 8 0
చికిత్సా	0 2 0
చికిత్సా	0 6 0

వేదాంతము - ఇతరములు

వేదాంతము	0 12 0
వేదాంతము	0 6 0
వేదాంతము	0 8 0
వేదాంతము	0 6 0
వేదాంతము	0 8 0
వేదాంతము	2 0 0

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	మొత్తం 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	మొత్తం 3 0 0

ప్రకృతి 16న సంపుటము	మొత్తం 1 4 0
ప్రకృతి 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 సంపుటములు	మొత్తం 3 0 0
ప్రకృతి 29, 30 సంపుటములు	మొత్తం 4-8-0

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ .

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 4-8-0

సంపుటము 40

జూన్ 1949

సంచిక 6

వేడిమి

మానవునకు వెలుగునలెచే వేడిమియును ఆరోగ్యదాయక మైనది. రెండుశక్తులను ప్రధానముగా సూర్యుడే మన కొరకు చున్నాడు. సూర్యకిరణములు సూటిగా మనకు తగులును. గాన వేసవియందు యెక్కువగను, వాలుగా తగులుటచే శీతాకాలమునందు తక్కువగను వెలుగు వేడిమి మనకు లభించుచున్నవి. అట్లే ఉష్ణమండలములందు అమిత వేడిమియు, సమ శీతోష్ణమండలములందు తక్కువ వేడిమిని, వెలుగును యిచ్చిన సూర్యుడే ధ్రువమండలములందు సంవత్సరమునం దర్ధభాగము కనుపడనే కనుపడక మిగిలిన కాలమునందు అతి స్వల్పమగు కాంతిని, వేడిమిని యిచ్చుచుండుట అంద రెగిన విషయములే.

కొండలు వేడిమియు వెలుగును “ద్రవ్యము” లను కొనుచున్నారు. కాని పదార్థములకు సహజముగా ఉండే గురుత్వము వీనికి లేదు. అందు వలన ధ్రువి, వెలుగు, వేడిమి వీనిని ద్రవ్యములనుటకు వీలులేదు. వీనిని శక్తిగా చెప్పవలసినదేను.

అనగా వైహాయసములందు కలిగిన విలక్షణమగు కదలికవలన వెలుగు, వేడిమి, ధ్రువి ఉద్భవించుచున్నవి. అందువలన ఆకాశాణువుల యందలి కదలిక వలన కలిగినవానికి శక్తి యందుము.

సూర్యకిరణములకును ఆకాశాణువులకును కలిగిన ఘర్షణవలన వేడిమి పుట్టినట్లే మానవ దేహము నందలి అణువుల ఘర్షణవలన మానవ దేహమునందును వేడిమి పుట్టుచున్నది. అంతే గాకుండా మానవ దేహమునందు వివిధ ద్రవ్యముల రాసాయనిక సమ్మేళనము వలన గూడా వేడి పుట్టుచున్నది. వివిధ ద్రవ్యముల వత్తిడి వలన గూడా వేడి పుట్టుచున్నది. దేహము నందలి వివిధ ద్రవ్యములు జాతరాదిరసములచే దహనము నొందునప్పుడును వేడిమి పుట్టుచున్నది.

మన దేహములో ఉన్న వేడిమికి తోడు బయటి వాతావరణము నందలి వేడిమి తోడై మన దేహమునందు ఆరోగ్య అనారోగ్యములకు హేతువగుచున్నది.

మనము పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణవాయువు దేహములో బాగుతో రాసాయనికముగా కలియుట వలన వేడిమి పుట్టును. అచ్చటనే అంగాఘోర వాయువు పుట్టి బయటికి వెడలి పోవుచున్నది. అట్లుపుట్టిన వేడిమివలన దేహమంతయు నిరంతరము 98.6 డిగ్రీల వేడిగా నుండును. ఆరోగ్యవంతుని దేహమునందు సామాన్యముగా యింతే వేడిమి ఉండున్నది. అందు వలననే 98.6 డిగ్రీలు నార్మల్ అనగా సహజ ఉష్ణమనుచున్నాము.

మానవుడు ఉష్ణమండలములలో నుండినా, సమశీతోష్ణ మండలములలో నుండినా, అతిశీతల మండలములలో నుండినా గూడా సామాన్యముగా యీ సహజముగ ఉష్ణమే అతనికి ఉంటున్నది. ఏమనగా శీతల దేశములలో నివసించే వారు పీల్చేగాలిలో ప్రాణవాయువు అధికముగా ఉంటుందిగనుకను, వారిచర్మము ముడుచుకొని యుండి లోపలి వేడిమిని బయటికి పోనీయదు గనుక వారిదేహమునందలి వేడిమి నిలచి ఉండును. ఉష్ణమండలములందన్ననో బయటిగాలి వేడిగా నుండును గనుక రోమరంధ్రములు వికసించియుండి తటచుగా చెమట పోయచుండును. అందువలన దేహమునందలి అమితవేడిమి తగ్గి సహజ ఉష్ణమునకు దిగును గాలిలోగూడా శీతలమండలమునందుకన్న ప్రాణవాయువు తగ్గియుండునుగాన దేహములోపల జరిగే దహనక్రియగూడా తక్కువగనే ఉండి దేహము యొక్క వేడిమి సహజ పరిమితికి మిగిలి పోకుండా కాపాడును.

దేహమునందు దహనక్రియవలననే గాకుండా దేహపరిశ్రమ వలనను, సూర్యకాంతి వలననుగూడా వేడిమి పుట్టి దేహ సౌఖ్యమునకు సహాయము అవుతుంది. ఈ విధముగా దేహమునకు సహజముగ ఉష్ణము ఉంటేనే ఆరోగ్యము సౌఖ్యమూ ఉంటవి. అయితే పొడివేడిమి దేహమునకు మేలుచేయక చర్మమును యెండించి ప్రాణాపాయానికి కారణము అవుతుంది. అందువలననే వేసవియందు వడతగిలి కొందరు మరణింతురు. మిగతా కాలములందు నేలలో తేమ ఉంటుందిగనుక ఆ తేమతో కలిసి సూర్యకాంతి దేహమునకు కావలసిన ఆరోగ్యమును యిచ్చుచున్నది. సూర్యకాంతి తగులనిచో యెట్టి

ప్రాణికోటియు వృద్ధి బొందదు. అందువలన ధృవమందలి జంతు జాలములు గాని పెద్దవృక్షములుగాని వృద్ధి బొందుటలేదు. సూర్యకాంతి ఉన్నాగూడా తేమలేనిచోట గూడా యెట్టిప్రాణికోటియు వృద్ధిబొందదనే సంగతి యెడారులను చూచునప్పుడు మనకు తెలియగలదు.

శీతాకాలమున గాలిలో వేడిమి తగ్గియుండును గాన దేహమునం దుండవలసిన సహజముగ వేడిమిని నిలుపుకొనుటకు దేహపరిశ్రమచేయుటయు, వేడిమిగల ఆహార పానీయములు సేవించుటయు, బరువైనదస్తుల ధరించుటయు చేయుచున్నాము.

రోగము వచ్చినవారికి మనము చికిత్సచేయుటలో గూడా సూర్యకాంతియొక్క సహాయమును తీసికొనుచున్నాము సూర్యకాంతి లభింపనిచో నీటిఆవిరిని వాడుచున్నాము.

వాతాతపస్నానము అనగా గాలిలోనూ యెండలోను తిరుగుట వలన దేహము నందలి రక్తాభిసరణము వాడిగా జరుగును. రక్తవాహికలన్నిటియందును రక్తము బాగుగా ప్రసరించును. చర్మతలమునకంట రక్తము బాగుగా ప్రసరించుచున్నది. కోట్లాదిగా నున్న రోమరంధ్రములవెంట దేహమునందలి మాలిన్యములు చెమటగా వెడలిపోవుచున్నవి.

చర్మతలమునకు దిగువగా దేహములోని పుష్కనాడులు వలవలె యేర్పడి యున్నవి. వాని ద్వారానే మనము శీతోష్ణములను, మృదుకఠినత్వాదు తెలిసి కొనుచున్నాము. మెదడులోని నాడులతోను, వెన్నపాములోని నాడులతోనూ చర్మమునందలి పుష్కనాడులకు సంబంధమున్నది. అందువలన పుష్కనాడులయందు సూర్యకాంతివలన కలిగిన ఉజ్జ్వల

సర్వనాడి మండలమునకును లభించుచున్నది. కము పుట్టుతుంది.
అందువలన కర్మముము ద్వారా చేసి ఉత్తమము తేమతో గూడినప్పుడు సూర్యకాంతియగులి
మితముగనే ఉండవలెను. అమితమైనను గూడా వేడిమి దేహానికి మేలుచేస్తుంది. తేమలేని వేడిమి
దేహమునందలి చాడిమండలమునందు ఉండే అనగా వాడివేడి దేహానికి కీడుచేస్తుంది.

నూనెలను మాయనెయ్యిగా మార్చుట

దీన్ని గూర్చి కేంద్ర ప్రభుత్వం యోచిస్తున్నది. దీనికి అనుకూల పరికరాల వాడాలన్నవి. ఈ చర్యనంతను సంగ్రహించి వర్గాలలోని గోసేవాసంఘం తరపున దాని కార్యదర్శి శ్రీ రాధాకృష్ణ బజాజి ఒక కరపత్రమును ప్రకటించాడు. అది మాకు ఈమధ్య అందింది. అందలి సారాంశము ఆంధ్రులెల్లరు తెలిసికొనుట అత్యవసరము.

ఇది వర్తకుల గ్రామీణుల నీతిని పాడుచేస్తుంది. కల్తీకి ఉపయోగ పడుతుంది కనుక చాలా లాభకరం. దీన్ని పాలతోను, వెన్నతోను కూడా కల్తీ చేస్తున్నారు. నెయ్యి ప్రియం కనుక అచ్చగా దీన్ని నెయ్యి అనే భ్రమతో తినేవారు కొందరు, నెయ్యితో కల్తీ చేసి తినేవారు కొందరు, కలరు. మాయనేతులవలన పశుజాతి పాడగుచున్నది. ఈమాయనేతులను పరిశ్రమలలో వాడితే వాడవచ్చును గాని, అన్నపానాదులలో వాడరాదు. అన్నంలో వాడటానికి వీలులేని నూనెలనుండే ఈ కృత్రిమనేతులు తయారు చేయవచ్చును. అన్నంలో వాడదగిన నూనెలనుండి ఈ మాయనెయ్యి తయారు చేయరాదు. ప్రజలు సరిగా త్వరగా కనుగొనుటకు దీనికి ఒక రంగు ఒకవాసన కల్పించాలి. దీనికి వనస్పతి డాలా అనే పేరు పెట్టుకుండా యే నూనెలోనుంచి పుట్టించుదురో అనూనె పేరుకూడా కలిపి దీనికి పేరుపెట్టాలి.

శిల్లి ఆహారమంత్రికి బజాజి 18-8-48 తేదీన తెల్పిన కోరిక లివి:-

14-9-48న తేదీన శిల్లిలో ఆహారమంత్రికి శ్రీ డాలర్ రామ్ అధ్యక్షత క్రింద, వనస్పతి పరిశ్రమ ప్రతినిధులు ఐదుగురున్నా, సర్కారు ప్రతినిధులు తొమ్మిది మందిన్నీ, గోసేవా స.ఘ ప్రతినిధులు నలుగురున్నా వెరసి 18మంది హాజరై చర్చించిరి. సర్కారు సూచనపైననే ఆసభ జరుపబడెను. ఆసభలో రాధాకృష్ణ బజాజి, సలీన్ చంద్రదాస్ గుప్తా, వినోబా భావే గోసేవాసంఘము తరపున మాట్లాడిరి. ఆ పరిశ్రమ తరపున పెటిక్ మాట్లాడెను. సర్ డత్తార్ సింగు కూడా తన అభిప్రాయము తెల్పెను.

రాధాకృష్ణబజాజి యీ విచారణాంశముపై చాలా సంజాయిషి సుపాదించి 16-9-48 తేదీన సర్కారుకు ఒకనివేదిక నిచ్చెను.

ఈ సమస్య 80యేండ్లనుండి యేర్పడ్డది. ఇటలీలో అటూఇటూ ఊగిసలాడి చివరకు దీన్ని నిషేధించారు. న్యూజిలాండు, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, దక్షిణాఫ్రికాలో అట్లే జరిగింది. అమెరికా ఇంగ్లండులలో కూడా కొన్ని వగతుల పెట్టి దీన్ని వెన్నగా గాని, వెన్నతో కల్తీ చేయటానికి గాని వాడకుండా చేశారు.

మనది వ్యవసాయదేశం కనుక పశువుల మోద ఆధారపడియున్నది. నేతికి జిరాయిటికి

పశువులు ఉపయోగ పడుతవి. నేతికి వచ్చే నఫా (లాభము) రాకపోతే వ్యవసాయం మరింత గిట్టదు. ఈ మాయనెయ్యి వాడుక పెరిగిన కొలది మంచి నెయ్యి అడిగేవాడే లేదు.

20 యేండ్లక్రిందట యేర్పడ్డ వ్యవసాయ విచారణసంఘం యీ మాయనెయ్యిని మటు మాయం చేయక పోతే అసలు నెయ్యి అడుగంటి పోతుందని చెప్పారు. పశుపక్ష్యాదుల భారత సర్కారు పెట్టిన ఉపసంఘంకూడా దీన్ని అణచాలని 18-8-48న సిఫారసు చేశారు. 1946 సం ఫిబ్రవరిలో మహాత్మాజీ పిలుపుమేరకు పశు శాస్త్ర నిపుణులు సమావేశమైరి. వారందరు దీన్ని యేకగ్రీవముగా వ్యతిరేకించిరి. మహాత్మాజీకూడా దీని నిషేధానికి ఒప్పుకొనెను.

యుద్ధానికి పూర్వంకంటే ఇప్పుడుదీన్ని నేతిలో కల్పటం హెచ్చింది. ఇంకా 25 యేండ్లు పోతే ప్రజ నేతిమాటే మరుస్తారు.

ఈమాయనెయ్యి రాకముందుకూడా నేతితో కల్పిచేసేవారు. కాని ఇప్పుడుత ఎక్కువకాదు. రంగు, వాసన మాయనేతికి కల్పించ మన్నారు. 10, 18, యేండ్ల పిమ్మట ఆ సూచన హానికర మని తోసేశారు. ఈ మాయనెయ్యి నూనెల కంటే హెచ్చుకాలం మనుతుంది అంటారు. మనకా ప్రశ్న లేదు. మనకు కావలసిన నూనెల్లో నాల్గవ వంతు తయారౌచున్నది. కాన మాయ నెయ్యిచేసి నిల్వయుంచే వీలే లేదు. ఈ మాయ నెయ్యి రవాణా తేలిక యంటారు. కాని ఈ మాయనెయ్యికి అవసరమయ్యే నూనెలు రవాణా చేయటంలేదా? కేంద్రీకృత యంత్రాలయాలూ ఆపితే రవాణాల ప్రశ్నయే లేదు. మేము కల్పి చేయుటలేదని పరిశ్రమాధికారులు చెబుతారు కాని వారివద్ద కొన్న వర్తకులంతా ఈపని

చేస్తునేయున్నారు. చీకటిబజారులో డబ్బుకు రూ. 50-00 ఎక్కువచ్చి కొనిదీన్ని నేతితో కల్పిచేస్తున్నారు. ఈ కల్పనెయ్యి చేయటంవల్ల వేరుశనగ పంట పెరుగుతుందంటారు. అది కొద్దిమంది రైతులకే లాభం. అసలు వేరుశనగ నూనె ఖరీదు మ.కి 50, 52, రూ. కాని యీ మాయ నెయ్యి ఖరీదు మ.కి 92 రూ. కాని దానిగుణం పెరగలేదు. ఖరీదు 40 రూ పెరుగుతుంది. ఈ ధరతేడా శుద్ధదండుగ.

ఈ దేశంలో 4న్నర లక్షలటన్నుల మాయ నెయ్యి తయారగు చున్నదట. ధరతేడా 35 రూ. అనుకున్నా దీనికింద జనం 43 కోట్లరూ. ఎక్కువగా పాడుచేస్తున్నారు. అందులోనుండి సర్కారుకు 6 కోట్ల 30 లక్షల రూపాయలు పన్ను వస్తున్నది ఈ 4న్నర లక్షలటన్నుల మాయనెయ్యి తయారుచేయుటకు ఇళ్ళు వాకిళ్ళు వస్త్రైక్రాలక్రింద 43 కోట్లరూపాయలు ఖర్చగుచున్నది. దీనివల్ల 5000 మంది కార్మికులకే పని కల్గుచున్నది. 4000 వేగనులు ఈ పరిశ్రమక్రింద ఉపయోగ పడుచున్నవి. అందుచే ఆహార పరిశ్రమలరవాణాకు ఇబ్బంది కలుగుచున్నది. దీనివల్ల ఆహార సమస్య తేలదు. ఆహారపుష్టి ఇందులో లేదు. దీనివల్ల మానవులకు ఎక్కువనష్టం కల్గుచున్నది. నీతి పాడగుచున్నది. తక్షణం దీన్ని ఆపవలెను. ఇది బజాజి వాదం.

1936 లో తయారైన వనస్పతిలో పదింట తొమ్మిదివంతులు కల్పిక్రిందనే ఉపయోగపడినది. స్వావలంబులు కండని గ్రామస్తులకు చెప్పి చున్నాము. కాన నూనెవిత్తుల ఎగుమతి ఆపాలి. చిన్న సంఘమొకటి వేసి ఈ మాయనేతి మరలను మరేపనికి వినియోగింపవచ్చునో చూడాలి.

(తరువాయి 189 పేజీలో)

ఆరోగ్య సూత్రాలు

ఒక కవి అన్నాడు :- దేహం ఆరోగ్యంగా ఉంటే మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

మరియొకకవి దీనికి తిన్నగా ఎదురీడాడు :- మనస్సు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటే శరీరంకూడా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది.

అనాత్మ వంత

అనాత్మ ఉంటే ఎవరు? ఏ మానవుడు తన శరీరానికి, మానసిక కోర్కెలకు లోనై తన ఆత్మ ననుసరించి శరీరాన్ని నడుపలేడో; వాడే అనాత్మ వంతుడు. ఎవడు తన కోర్కెలకు లోనై అనారోగ్యపు ఆహారానికి ఆలవాటు పడతాడో; వాడు ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టుకొనలేడు. మానవుడు మంచి ఆహారం, రుచికరమైన ఆహారం కొరకు అభిలషించడం సహజం. కాని మనం ఏ వస్తువు సేవించినా నాలుక, మనస్సు కోరుతున్నవనే ఉద్దేశంతో సేవించకూడదు. మన దేహానికి, మన ఆరోగ్యానికి ఏ వస్తువు అవసరమో; అది తినవచ్చు.

ఈనాడు ఆరోగ్యసూత్రాలకు తిన్నగా ఎదురీడుతున్నది మానవ సమాజం. నేటి విద్యా విధానం పెరిగినకొద్దీ అజ్ఞానం పెరుగుతున్నది. మనుష్యుడు ఆకలికాకుండానే ఆహారం తీసుకుంటాడు. చుట్టతాగితే ఆకలి ఆగుతుంది. ఇందు వల్లనే బీదవాళ్లు ఆకలిబాధ సహించలేక చుట్టతాగి గుత్తుంటారని దురభిప్రాయపడుతున్నారు. మరి ఈ పెద్దపెద్ద జమీందారులు కూడ ఆకలి కావడంవల్లనే తాగుతున్నారా? మొదట ఎక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం, మరల దానికి విరుగుడుకొరకు కిల్లీలు, పొగ, సోడా వగై

రాలు సేవించడము వలననే నేటి విద్యార్థులలోని ముఖ్య అవసరాలచే భావించ బడుతున్నాయి. ఇవన్నీకూడా అహింసానిధి.

ఆహారం వేళకు తీసుకోవకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరానికి కష్టం ఉన్నది ఇక ఏ వస్తువుతోనూ పోల్చడానికి వీలేదు. కారణమేమంటే మనం ఆహారం తీసుకునే వేళకు శరీరంలో జీర్ణరసం సిద్ధంగా ఉండి ఉంటుంది. మనం వేళకు తినకపోతే ఆరసం మరల ఇంకపోయి మళ్ళీ రెండవసారి ఆహారం తీసుకునే వేళవఱకు ఆరసం ఉండదు. అప్పటివఱకు ఈ ఆహారం శరీరం అలా పడి యుండవలసినదే, లేక జీర్ణం కాకుండా పిప్పిగా పోవలసిందే.

అయితే ఇక వేళకు తిని, మంచి ఆహారం తిని, పరిమాణంగా తిని, మనం ఈ పై ఆరోగ్యసూత్రాలను ఆచరించినట్లైతే ఆరోగ్యవంతుడు కాగలడా మానవుడు? అని ఒక ప్రశ్నకూడా మీరు వేయడం సహజం. దీనికి ఆయుర్వేదంకూడా ఇలా చెప్పింది.

“చింతా, భయ, కోపా, ” అంటే మనం ఎంత మంచి ఆహారం తీసుకున్నా ఆరోగ్య సూత్రాలను అక్షరశః ఆచరించినా మన మన స్సులో చింత భయం కోపం మొదలగు ఈ భావాతిరేకాలు కల్గినవంటే మన ఆరోగ్యం, మన చక్కగా పనిచేసే జీర్ణకోశం అన్నికూడా నిస్సారమైపోతాయి. శరీరానికి మనస్సు ఒక చుక్కాని వంటిది. అది ఏ రూపంగా మారితే ఆ రూపంగా మన ఆరోగ్యం తయారవుతుంది. అనారోగ్యపు ఆహారం తీసుకున్నామంటే, మరి చెడ్డ పదార్థా

అనికాదు. ఏదైనా ఆరోగ్య సూత్రాలకు కొద్ది లోటు కల్గించే ఆహారం తీసుకున్నా మన మనస్సు ఆనందంగా సంతోషంగా ఉంటే ఆ ఆహారం లోని విషంకూడా అమృతంగా మారగలదు. ఆత్మప్రకారం నడవడం మనందరికీ హస్తామలక ములాంటి పనికాదు. మామూలుగా నేను నా ఆత్మ చెప్పిన ప్రకారం నడుస్తున్నాను. అని ఆనందం సహజం కాని, ఆత్మ ఎంతమంది కున్నదో ఆ ఆత్మ మానసిక కోర్కెలు అతృప్తమైనవి కల్గించేదే అని నా ఉద్దేశ్యం. ఎందువల్లనంటే ఈ ఆత్మను గురించి చెప్పేవాళ్ళ ఆచరణను చూస్తే వాళ్ళ ఆత్మలంటే ఏమో తెలుస్తుంది. సరే ప్రహ్లాదుడు వంటివాళ్ళు ఆగర్భ పరిశుద్ధితో జన్మించిన అవతారా లున్నాయి. నారదుడు ఉపదేశం చేయడంవల్ల ఆగర్భంలో ఉన్న ప్రహ్లాదుడు పిండం రూపంలో నుంచే జ్ఞానోపదేశం పొందడంలో 10 ఏండ్ల వయస్సులోనే తపస్సు జేయగల్గాడు. జ్ఞాని కాగల్గాడు. దీన్నిబట్టి ఏమర్థమవుతున్నదంటే? మానవుడు పిండంలో నుండగానే తల్లి కోర్కెలనుబట్టి, ఆమె మనస్సు ఆచరణనుబట్టి కొంత అపూర్వ సాహిత్యంలో కావ్యంలో మనం విన్న ప్రకారం ఆ పిండం యొక్క మనస్సును కోర్కెలనుబట్టి శిశువు చరిత్ర లేక మనస్సు తయారవుతుంది. మనం దీన్ని ఒప్పుకున్నా - లేకపోయినా ఇది అసంభవముగా మాత్రం కన్పడటంలేదు. ఎవరుచేసిన పనుల్లో అధర్మ ముండదో పుట్టకముందునుండేలేక ఆజన్మ పరిశుద్ధులై పుట్టుతారో వాళ్ళ ధార్మిక ప్రవర్తనలోఉండేవాళ్ళ సతాంహి అనిపించుకుంటారు. తరువాత అంతఃకరణప్రకారం ఆశిశువు ననడువ వచ్చు. ఈవిధంగా మనస్సు తరిఫీదు చేసుకొని నడుచుకుంటే వాళ్ళ కేమంచిమార్గం కనిపిస్తుంది.

భగవంతుని మనస్సులో నుంచుకుని కోరిధం ద్వేషానికి మనం లోనుగాకుండాఉంటేనే ఆరోగ్యం వస్తుంది.

‘నిత్యం హితాహార విహార సేవీష షూత్యకారీ,

“మనం డ్రింక్స్, కాఫీ వగైరా బాగువులును వాయువు లోనికి తీసుకపోయేవస్తువులు నేవించినయెడల శరీరంలో ప్రాణవాయువు అనసరం ఉపయోగంలేకుండా ఖర్చుఅయిపోతుంది. ఎలాగంటే బాగువులును వాయువుయొక్క ఓక్క కణాన్ని బయటికినెట్టి వేయడానికి రెండు కణాలు ప్రాణవాయువు ఖర్చుఅయిపోతుంది. ఆహారం జీర్ణంచేయడానికి ఉపయోగించే ఆ అమూల్యమైన ప్రాణవాయువు ఈ విషశక్తులను నెట్టివేయడానికి వినియోగించవలసి వస్తున్నది. ఇక ఆరోగ్యాలు - ఈడ్కింక్కు, కాఫీలుతాగుతూ బాగుపడాలంటే ఎలా సాధ్యం అవుతుంది? చూస్తూ చూస్తూ విషాన్ని త్రాగుతున్నారు. పొగత్రాగుతున్నారు. సాగుబకగుడ్డనోటివద్దపెట్టుకొని ఊదితే తెలుస్తుంది. అదివిషమైతే కానిది.

విజ్ఞానం ఎంతపెరుగుతున్నది. మానవుని అజ్ఞానానికి ఇది ఏమిప్రోత్సాహ మిస్తోందని ఒకరు ప్రశ్న వేశారు. ఈమాటలు ముమ్మాటికి యథార్థం. ఒకచోట కూనే వ్రాశాడు - ఇక్కడి నీగోజాతి జ్ఞానం కల్లకముందు సుఖంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. విజ్ఞానపుగాలివీళ్ళకు కూడ తగిలింది. వీళ్ళ ఆరోగ్యాలు రోజురోజుకు చెడిపోతున్నాయి. నేడు రోజు రోజుకు మనమే విజ్ఞానం ప్రసాదిస్తున్న మహాప్రసాద మేమంటే వేగం పెరుగుతున్నది. ప్రతి విషయంలోను వేగం. ప్రయాణం. వేగం. తిండికూడ వేగం. అంటే మనం ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా బ్రతకడానికి ముఖ్యసాధనమైన ఆహారంకూడా తొందర

తొందరగా తీసుకుని, బాహ్య కార్యాలకు వెళ్ళడానికి కారణం, మంచిచూపుకం దొరకక
వ్యాపారం మొదలగు కార్యకలాపాలకు, ప్రాధా పోవడం. దొంగిలిన వేగం అనే విషయంలో
న్యమిచ్చి మానవుడు తన ఆరోగ్యం రోజురోజుకు తిరగడం.
దుస్థితిలోనికి తీసుకువస్తున్నాడు. ఈ వేగమే
(ఈస్పీడే) ఊయ మొదలగు న్యాయులకు ముఖ్య
కారణం. మన దేశంలో ఊయపీడితుల సంఖ్య ఆరోగ్యానికి ముక్తి అప్పుడే.

“విషయేషు ఆశక్తః”

“జిహ్వాకీర్తః”

జీవహింస

శ్రీయత నిమ్మరాజు చినవెంకటేశ్వరు

సీ. మావైరుల పొగరు మనజేయ వలెనని
పొట్టెలు నగ్నితో పొందు జరిపె
మావిరోధుల కిది మర్దించ తలచియె
మహిమంబు యమునితో పంతుముచె
మాశత్రువుల ధాక మరగించ కోరియె
శివునితో వృషభంబు చెలిమిచేసె
మాదుష్టుల పెడన మాపంక వలెనని
హరితో గరుడుడు స్నేహమొనర్చె
గీ. మనుజుబాధలు పడలేక మాకులన్లు
లెందరో దేవతల మెప్పుపొంది జీవ
హింసకులను బాధించ హింసించ నుండె
గాన నిక జీవహింసను మానరయ్య!
సీ. మాజాతి శత్రులకొ మర్దించ నగ్నిదే
వుని వెంట పొట్టెలు పూనియుండె
మాజాతి వైరులకొ మర్దించ యమదేవు
వెంటను మహిమంబు వేచియుండె
మాజాతి దుష్టులకొ మర్దించ శివదేవు
నికి ప్రకృ వృషభంబు నిల్చియుండె
మాజాతి వధకులకొ మర్దించ విష్ణువు
కడ గరుత్మంతుడు కాచియుండె
గీ. జీవహింసకులకు బుద్ధి చెప్పదలచి
మాకులన్లు లెందరో పరలోకమందు
కాపలా కాయు చున్నార. గాన నిక
జీవహింసలు మాను డో శ్రేష్ఠు లార!
సీ. గొట్టెల మేకలకొ కోసిన వారిని
పీడించ నగ్నియు చిరుడు పూసె
దున్నల బుర్రలకొ ద్రుంచిన వారిని
బాధించ యముడు శపథము చేసె

చేపల పండులకొ చేసించు వారిని
శక్తింప విష్ణువు దీక్ష సల్పె
పశు పక్షులను చంపు శ్రష్టులకొ దండించ
ఆ త్రిమూర్తుల గూడ ఆన గొనిరి
గీ. జీవ హింసలు లేకుండ చేయదలచి
ఆ జగద్రక్షకుడు గూడ ఆన బూసె
భక్షణకు, మందుకును, మొక్కుబడుల కనియు
జీవ వధచేయ నేల? యో చెడుగులార!
సీ. మీబాధ ఎట్టులో మాబాధ లట్లుగా
ఎంచియు మమ్ము బాధించ కయ్య
మీచావు నెట్టులో మాచావు నట్లుగా!
స్మరియించి మమ్ముల చంపకయ్య!
మీవ్యాధి ఎట్టులో మావ్యాధి యట్లుగా
తలచి మావ్యాధులకొ తరుము డయ్య!
మీఆకలెట్లునో మాఆక లట్లుగా
భావించి మాక్షుత్తు బావుడయ్య!
గీ. అట్టు లిట్లన నేలనో అన్ని విధము
లందు మీవలె మమ్ము బ్రోవగ దలపుడు
పక్షపాత ముంచిన మిమ్ము పట్టు బట్టి
మాయుసురు పీతుమందు నో మనుజు లార!
సీ. పంటలో సగవంతు పంటను జీవర
క్షణ కాలకు జను కట్టవలయు
బాడిగలో సగభాగము జంతుపో
మని సంఘములకు నొసంగ వలయు
పాలుపెరుగు నేయిపాల్లోలో సగవంతు
జీవ రక్షకులకు చేర్చవలయు
మాపాడిపంటలు మరిగిన వార్లెల్ల
జంతుపోషక కాల సాకవలయు

గీ. అట్లు నెరవేర్చరేని మీయందు యముని
యొద్ద ఫిర్యాదు చేసి మీహద్దు తేల్చి
శిక్ష చేయించ బడునయ్య! కక్ష లేల?
పశుల రక్షణకు ధనము పంపుడయ్య!
సీ. ఇకనైన పశువుల నిక్కట్లు పెట్టువా
రికి శిక్షలను నాచిరింప వలయు
జంతువులకా హత్య సల్పువారిని బాదు
చు బహులను త్రిప్పు చుండవలయు

కోతకు నిచ్చెడు క్రూరులకా నడుమందు
బండెత్తి యూరూర పంపవలయు
మాంస భక్షణ చేయు మనుజు నాటకలందు
నూది పాలును వేయుచుండవలయు
గీ. ఓ క్షితిపతి! ప్రత్యుపకార మొనర గూర్చు
తలపుగలదేని నరచాంతకులను నెవ్వ
ధాన శిక్షించెదవా? ఆవిధాన జీవ
హింసకుల గూడ నికను శిక్షించు దేవ!

స్త్రీలకు తెగిన వ్యాయామము

ఎప్పుడో చెప్పారు చిలకమర్తి లక్ష్మీనర
సింహం పంతులుగారు:-

“చదువన్నీర్తురు పూరుషుల్ బలెనె
గ్రాంథంబుల్ పఠించుచో: అదుమన్ నేర్తురు
శత్రుసేనల ధనుర్వ్యాపారముల్ నేర్పుచో
ముదితల్ నేరగరాని విద్యగలదే? ముద్దార నేర్పిం
చినన్” అని.

అది సాధ్యమేగాని అందులో ఒక ప్రత్య
వాయమున్నది. యుద్ధవైశారద్యము సంపాదించ
తలచుకుంటే సృష్టికీయకు నీళ్లు వదలుకోవా లె.
కఠిన వ్యాయామముల వలన ఎదురుబోర గట్టిపడే
మాట నిజమేగాని దానితో స్త్రీ సహజమైన
మార్దవము కారుణ్యము గూడా గట్టిపడి కాఠి
న్యము వస్తుంది. మనస్సు, గుండె రెండూ గట్టి
పడిన తరువాత ఆమెభర్తను సుఖపెట్టలేదు. బిడ్డ
లను శోషింపాలేకపోదు. అందువలననే కాబో
లును యుద్ధనైపుణ్యము సంపాదించిన సత్యకన్న
రుక్మిణియే గొప్ప సంసారిగా నిరూపించుటకే
కవులు ప్రయత్నించినారు.

అసలు పురుషుని ఊపిరితిత్తులు, హృద
యము, స్త్రీయొక్క శ్వాసకోశము, హృదయ
కోశములకన్న ఎంతో పెద్దవి. స్త్రీ కూపకములో
శిశువు పెరుగవలె. అందువలన స్త్రీ కూపకము

చక్కని స్థితి స్థాపక గుణముతోనుండి ప్రసవకాల
మున ఇంకను విరివియై ప్రసవానంతరము తిరిగి
ముడుచుకుంటుంది. అందువలననే స్త్రీ కూపకము
స్థితిస్థాపక గుణము కలిగి ఉంటుంది. పురుష
కూపకమునకు సృష్టి తంత్రములోవ్యాకోచమూ
సంకోచమూ పొందవలసిన ఆవశ్యకత లేనందున
గట్టిఎముకలు గట్టి సంధి బంధములతో
బిగించిఉంటవి. అందువలననే పురుషుడుగట్టి
వ్యాయామములు చేసినకొలది అవి మరింత గట్టి
పడుతవి. స్త్రీ అతికఠినమైన పరిశ్రమ చేసిన
యెడల కూపకపు ఎముకలు భరింపనూలేవు.
అతి పరిశ్రమచేస్తే సంధిబంధములు బిగి సన్నగిలి
పోయిసృష్టికీయకుపనికీరాకుండాపోతవి. లేకసంధి
బంధనములు సడలు చదలి కూపకము దుర్బల
మన్నా అవుతుంది.

అందువలన తేలికగాఉండే పనులే స్త్రీలు
చేయాలె. అతి కఠినమైన పనులు పురుషులే
చేస్తారు. నాగలి మగవాడు దున్నితే ఆడుది వెద
పెట్టుతుంది. మగవాడు బైట పనులుచూస్తే
ఆడుది ఇంటిపనులు చూస్తుంది. ఈ విధముగానే
మొదటినుండి స్త్రీ పురుషులు పనిని పంచు
కుంటూ వస్తున్నారు. కనుక అతి కఠినమైనహాకీ,
(తరువాయి 189 పేజీలో)

జ పా ను లో వ్య భి చా ర ము

అనాదికాలమునుంచి ప్రపంచమునందలి జేశములన్నిటిలోనూ వ్యభిచారము ఏకీకరణములో ఉండనేఉంటున్నది. అనాగరికులుగాని, అర్హులుగాని, వాగ్గతులుగాని పాడువ్యభిచారముయొక్క పీడనుండి విడిపడలేదు. ప్రతిదేశములోనూ వ్యభిచారము తగ్గించటానికిగాని రూపుమాపటానికిగాని శాసనములు చేసినారు. చేయుచున్నారు. ఏశాసనముకూడా వ్యభిచారమును రూపుమాపకపోగా తగ్గించనయినా లేకపోయినది. ప్రతిశాసనములోనూ కొన్నిమంచి లక్షణాలున్నవి. అయితే ప్రతిశాసనము మానవస్వాతంత్ర్యానికి కొంత ఆటంకముగాకూడా ఉంటున్నది. ఇంతవఱకు మిగతాదేశాలకంటె జపాను దేశము వ్యభిచారాన్ని నియమించి అదుపులో నుంచగలిగినది.

ప్రజలయొక్క ఆరోగ్యదృష్ట్యా మనస్తే జపాను చాలా ముందడుగువేసిందని చెప్పవచ్చును. వ్యభిచారులుకూడా మర్యాదగాను యోగ్యముగాను ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఎక్కడ పడితే అక్కడ, ఎవరికిపడితేవారికి, ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వ్యభిచారము చేయటానికి వీలులేదు. వ్యభిచారిలు అన్నిచోట్ల లభించకుండా కొన్నిచోట్లనే సంఘాలుగా ఉండటానికి ఏర్పాట్లు చేసినారు.

ప్రతిచోటా వ్యభిచారిని లైసెన్సు తీసుకోవాలి. ఆమె ప్రభుత్వ ఆజ్ఞకు లోబడి ఆరోగ్యనియమాలను పాలిస్తూ డాక్టరులచేత పరీక్షచేయించుకుని తనదేహాన్ని నిర్మలముగా నుంచుకోవాలి. ఈవిధంగా ప్రభుత్వమే తన అదుపులోనున్నవారినే వ్యభిచారము చేయనిస్తుంది. తన అదుపులో వ్యభిచారము చేయనియటం ప్రభుత్వముయొక్క నీతికి భంగకరమని అనుకోనేవారున్నారు.

జపానులో ఇతరదేశాలయందు వలెనే పురుషులు, స్త్రీలను బౌద్ధార్యముతోను దయతోను చూస్తారు. అయితే తమతో సమానులుగా స్త్రీలను పాటింపరు. స్త్రీలుకూడా అట్లా లోకువగా ఉండటానికి అభ్యాసపడి పురుషులకు అనువర్తనగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. పురుషుని ఆజ్ఞను నిరాకరించి తిరుగరు.

మనదేశములోవలెనే ఆదేశములోకూడా తల్లిదండ్రులే కార్యకరులను ఏరి పెళ్ళిళ్ళు చేస్తూఉంటారు. నూతన దంపతులను సామాన్యంగా సంప్రదించరు. లోకువగా ఉంటుందిగనుక, కన్యను అనలేసంప్రదించరు. ఒకసారి నివాహమయినతరువాత దానిని విచ్చేదన చేయటానికి

వారము వారిని ఆటంకపెట్టదు. కంఠాన్ని వ్యభిచారము ప్రసరింపజేసి పట్టాగొంటుంది.

1598 వ సంవత్సరము మునా జపానుదేశములో వ్యభిచారానికి ఎక్జినియమాబా నిషేధించారు. తైవన్నలేదు. ఎక్కడపడితే అక్కడ విడిగా సంఘాలుగానుకూడా వ్యభిచారులను లభించేవారు. దానియే 1700 ములో 1 కోటమంది, 2 కామకూరగా, 3 మంది మంచి అనేచోట్ల 50 చొప్పున వ్యభిచారగృహాలువేసి అప్పుడు పోకియో చిన్నదోయి. అప్పుడు దానిపేరు ఎడో. తర్వాత తాకువా ప్రభుత్వమువారు ఎడోనూజపానిగా చేసుకునిచుంటుంటే వారంభించిరి.

అందువలన ఆపజ్ఞము క్రమముగా పెద్దదయినది. అనేకరకములయిన జనులు ఆపజ్ఞమున ప్రవేశించినారు. దిక్కుమాలిన వ్యభిచారుముకూడా ఆ జనసమూహములతో వెలిగిపోయినది. ఆవృత్తి లాభదాయకముగా నుండుటవలన టైటునుంచుకూడా కొంతమందిచేరి ఆవృత్తిలో వృద్ధిపొందినారు. ప్రభుత్వమువారుకూడా వీరిసంఖ్యను తగ్గించటానికి గట్టి ప్రయత్నము చేసినారు.

వ్యభిచారగృహ యజమానులు తమవృత్తి జరుపుకునే టందుకు అనుకూలముగా ఒక ప్రత్యేకప్రదేశము తమకు చూపింపవలసిందని ప్రభుత్వానికి చిరకాలంగా మహజర్లు పంపించుకుంటూ ఉండేవారు. అయితే 1812 వ సంవత్సరము వారినితమకు ఎట్టివిలువ యివ్వలేదు. ఇంతలో ప్రతి షేటలోను వ్యభిచారగృహాలు వెలిగిపోయినవి. ప్రజల నీతికి ఆరోగ్యానికి విశ్వ్రాణికికూడా యిట్టి వ్యభిచారము ప్రతిబంధకమైపోయింది. వ్యభిచారగృహాలను విడదీసి పట్నానికి వెలుపలగా ఏర్పాటుచేస్తే యీప్రతిబంధకము తీరిపోతుందని ప్రభుత్వము నిశ్చయించుకున్నది.

ఆకాలములో ఆడుపిల్లలను ఎత్తుకువెళ్ళి వెంచి వ్యభిచారవృత్తికి లోనుచేసే దుర్మార్గులు కొందరుండేవారు. కొందరు పేదవారి పిల్లలను వెంచుకుంటామని ఆశపెట్టి తీరా ఆడుపిల్లలు పెద్దవారయినతర్వాత వారిని వ్యభిచార వృత్తికి తార్చేవారు. దానివలన ఎక్కువ ధనముగూడా గడించేవారు.

సంస్కారప్రియులయిన పెద్దలు ప్రభుత్వాన్ని వత్తిడి చేసి కొన్ని శాసనములు చేయించినారు. అవియేవనగా 1. వ్యభిచారగృహాలన్నీ ఊరివెలుపల ఏర్పాటుచేసిన షేట

లోనే ఉండాలి. ఆపేటలో తప్పితే వ్యభిచారిణి యింకో ప్రదేశములో ఏపురుషునికి తోడుపడగూడదు. 2. ఏరసీ కుడా వ్యభిచారగృహములలో 24 గంట కన్నా నిలువ ఉండకూడదు. 3. బోగంవృత్తి చేసేవారు వెండిబంగారు నగలను ధరించరాదు. వెండిబంగారుజవీలతో తయారుచేసిన వెలగల దుస్తులను ధరించక రంగువేసిన పలంచని గుడ్డలనే ధరించవలెను. 4. బోగంవృత్తి చేసేయిళ్ళు ఆకర్ష వంతముగా కట్టించుకొనరాదు. వ్యభిచారము చేయదలంచుకొన్నవారు, భాగ్యవంతులైనా పేదవారైనా, పెద్దవారయినా చిన్నవారైనా, తమ పూర్తి వివరములను ఇచ్చేతీరాలి. ఇందుకు ఏవింధగానైనా భిన్నంగాజరిగినా ఆవిషయం నగరప్రధానాధికారికి తెలియజేయవలెను.

పట్టణము వెలుపల తుంగ, జమ్మి పెరుగుతూఉండే 12 యకరముల వైశాల్యముగల ఒకప్రదేశమును చూపించి ఆప్రదేశములోనే అన్ని వ్యభిచారగృహాలు నిర్మించుటనే టండుకు అనుజ్ఞయిచ్చినారు. ఈవిధంగానే దేశములోని మిగతా పట్టణాలలోకూడా యేర్పాటు చేసినారు.

టోకియోలోని వ్యభిచార నగరనిర్మాణము 1617 వ సం॥ ఆరంభించినారు. ఆనగరనిర్మాణము పూర్తి అయ్యేటప్పటికి 9 సం॥లు పట్టింది. కాని వ్యభిచారము మాత్రము మొదటి సంవత్సరములోనే గొప్పగా ఆరంభమయి క్రమక్రమంగా వృద్ధిపొందినది. అయితే 1656 వ సం॥లో ప్రభుత్వానికి అవుసరంపట్టి తామానగరాన్ని స్వాధీనపర్చుకుని వ్యభిచార నగరాన్ని యింకొకచోట ఏర్పాటుచేసినారు. అయితే ఆప్రదేశము ఇంకొంచెం పెద్దది. అక్కడ వ్యభిచారానికి పెట్టిన నియమాలుకూడా కొంచెము సడలించినారు.

అదివఱకు వ్యభిచారానికి పగటిపూట మాత్రమే అనుమతి యిచ్చినారు. ఈక్రొత్తచోట వ్యభిచారము రాత్రి పగలుకూడా చేయవచ్చును.

అదివఱకు టోకియోనగరములో 200 స్నానగృహాలుండేవి ఇవి ప్రజల ఆరోగ్యము కొరకైయే ఉద్దేశించి నప్పటికి క్రమక్రమంగా ఆప్రదేశాలు వ్యభిచారానికి పర్యాయ పదంగా తయారయినవి. అందువల్ల పట్టణంతో స్నాన గృహాలు లేకుండా చేశారు. కొత్తగానిర్మించిన వ్యభిచార నగరాన్ని చాలా అందముగా గట్టించినారు. అయితే ఆ నగరముకూడా వచ్చిన వ్యభిచారిణులకు ఉండటానికి చాలకపోయింది. అందువలన శేషించినవారు పట్టణములోనే చాటుగా వృత్తినిసాగించినారు. అందువలన ఇంకాకొంత ఘోరం తీసుకుని ఆనగరాన్ని వృద్ధిచేసినారు.

వ్యభిచారవృత్తి మిక్కిలి యేహ్యమైనది. దీనినిఎవరూ కాదనలేరు. అయితే అన్ని దేశాలలోను అన్ని కాలములలోను ఉంటూవచ్చిన యీవృత్తిని సాంతముగా తీసివేయటానికి సాధ్యముకాదని తెలిసికొన్నారు గనుక ఆవృత్తిని అదుపులోపెట్టటానికి జపాను ప్రభుత్వమువారు గట్టి ప్రయత్నము చేసినారు. ఎంతోసీతీముంతులను అని డంబములుగొట్టే పాశ్చాత్యజాతులకంటే జపానువారు ఈవిషయములో ముందడుగువేసినారు. జపానులో వ్యభిచారము ఎప్పటికప్పుడు పోలీసునిఘాలోనే ఉంటూవచ్చినది. ఇతరజాతుల వారివలె కాకుండా జపానువారు రాజకాసనానికి సులభముగా లొంగుతారు. ప్రభుత్వముకూడా యేవో శాసనాలు చేయటముతోనే సంతోషించకుండా తమ శాసనాలను గట్టిగా అమలుజరుపుతారు. ఇందుకు ఒక ఉదాహరణంగా టోకియో ప్రధాననగరాధికారి చేసిన యీక్రింది అనుశాసనమును చూడవచ్చును.

వ్యభిచారము చేయదలచినవారికి బహిరంగమయిన వసతులు కల్పించినందువలన ఇకముందు ఎవరునూ వ్యభిచారమును రహస్యముగా చేయటానికి వీలుకాదు. ప్రభుత్వము యొక్క అనుమతిపత్రము (లైసెన్సు) లేకుండా వ్యభిచారము చేసినవారినిగురించి యీ క్రిందివిధముగా శిక్షలు ఏర్పాటు చేయబడెను.

1. వ్యభిచారికి ఆశ్రయమిచ్చినవారి శిక్షము దానిలో ఉండే తుర్కీలు బెంచీలు మంచాలు మొదలగు సామాను, ఇల్లు అందులోని యితరగదులు ప్రభుత్వమువారి స్వాధీనమగును. వ్యభిచారము చేసినస్త్రీని ఇనుప చిక్కములో బిగించి సీలుచేస్తారు. ఒకఉద్యోగగృహమువచ్చి దినమువిడచి దినము ఆసీలు తిన్నగాఉన్నదో లేదో చూచిపోతూ ఉంటాడు. నూరు దినాలయిన తర్వాత ఆయినుపచిక్కము ఊడదీసుకు వెళ్ళెదరు.

2. ఏయింటిలో వ్యభిచారము రహస్యముగా జరుగుతుందో ఆశ్రయించినవారివలెనే వారిఆస్తినిగూడా ప్రభుత్వము స్వాధీనముచేసుకుంటుంది. ఇది 1722 సం॥లో జరిగినటువంటి యేర్పాటు అయిఉన్నది.

1867 వ సంవత్సరములోనే ప్రభుత్వ వైద్యశాలలో వ్యభిచారిణులకు కలిగిన కుఖరోగాలు పోగొట్టే టండుకు ఏర్పాటుచేసినారు. అయితే యీపద్ధతికి వ్యభిచారిణులు ఒప్పుకొనలేదు. వ్యభిచారగృహాల యజమానులూ ఒప్పుకొనలేదు. అందువలన ఈపద్ధతి చాలాకాలము ఆపివేయవలసి వచ్చినది. 1889 వ సం॥లో వ్యభిచారగృహాలమధ్యనే చికిత్సాలయము నేర్పరిచినారు. దానికి కుఖరోగచికి

తొలయమని పేరుపెట్టినారు. సవాయికోగమువచ్చిన వ్యభిచారిణులతో అతై యీ చికిత్సాలయము తెలకొలుపుచుండెడిది. ఆచికిత్సాలయములోనే వేరేభాగాలలో వ్యభిచారిణులకు వచ్చేసవాయికోగానికిగాక మిగతాలోగాలకి చికిత్స చేస్తారు. ఇందులో పెద్దడాక్టరు, అతనికింద చిన్నడాక్టర్లు అయిదుగురు ఉంటారు. వారికి తోడుపడేటందుకు ఒకపెద్దడాక్టరు, ఇద్దరుచిన్నడాక్టరులు ముందు ఇస్తూఉంటారు. చికిత్సాలయ నిర్వహణకు ఒకగురు ఉద్యోగులుంటారు. ఇద్దరు గుమాస్తాలుంటారు. పదిమంది ఆడవర్గులుంటారు. 1876 సం॥లో లైసెన్సులేకుండా వ్యభిచారము చేయటానికి పీలులేకుండా ప్రభుత్వము జ్యూరాలను కేజులను పేసింది. ఈబాధలనుపడలేక రహస్యవ్యభిచారానికి పాలుపడేవారు ఇంకొకవిధంగా భవసంపాదనకు ప్రారంభించినారు.

టీ దుకాణములు పెట్టి అందులోనికివచ్చిన అతిథుల కొరకలు కనిపెట్టేటందుకు 4, 5 యువతులుండేవారు. ఇట్లాంటి టీ దుకాణాలు వ్యభిచారనగరంలో ఉండేవి. అందులోనికి వచ్చే అతిథుల యిష్టానుగుణ్యమైన సాగసుకత్తెలను యువతులు మాట్లాడిపెట్టే వారు. వ్యభిచారగృహాలలోకి వారిని ప్రవేశపెట్టి సాగసుకత్తెలను అందులోనికిపంపి తప్పుకునేవారు. పనిపూర్తి అయిన తరువాత కుదిర్చినయువతి తనసేవను గూడా కలిపి ఒకబిల్లుఇచ్చేది. ఆరసికుడు ఆ మొత్తాన్ని చెల్లించేవాడు. చమత్కారమేమనగా ఆబిల్లు తీర్మానము తోనే అతని జేబులోఉన్న డబ్బుంతా అయిపోయేది. ఈవిధంగా రసికులకు వ్యభిచారాన్ని అమర్చటం కాకుండా రసికునియొక్క కక్షియుక్తులన్నీ కూడా యాయువతులు కనిపెట్టి ప్రభుత్వానికి తెలియచేసేవారు. ఈదుకాణాలలోనికి అల్లరిచిల్లరివాళ్ళను రానిచ్చేవారుకారు. పెద్దమనుష్యులుగా నుండేవారిని, అడిగిన మొత్తంఇవ్వగలవారినే టీ దుకాణాలవారు అతిథులుగా చేరనిచ్చేవారు. వాయిదాలు వాయిదాలుగా తాము చెల్లించవలసినదాన్ని రసికులు చెల్లించేవారు. పరస్పర విశ్వాసముమీద ఈవృత్తి సాగుతూఉండేది. ఈవిధంగా ఏర్పడిన టీ దుకాణాల యజమానులు తాము అమర్చిన సాగసుకత్తెలకు, రసికులు ఇచ్చేరుసుములుమీద కమిషన్ తీసుకునేవారు.

సాగసుకత్తెల దగ్గర ఇండ్ల అద్దెలు మొదలగునవి తీసుకొనేవారు. అతిథుల కిచ్చిన ఆహారపానీయముల కిచ్చిన డబ్బులో భాగం తీసుకొనేవారు. విరివిగా ఖర్చుపెట్టే అతిథులు వచ్చినపుడు కొన్ని బహుమతులుకూడా తీసుకునేవారు. ఇంతకన్నా తక్కువరకం టీ దుకాణాలు ఉండేవి.

వారి ఇంతున్నా భర్తలవల్ల తీసుకున్నట్లు కనపడేవారు. వారి వాటితో చమత్కారము చేసేవారు. తమ అతిథులకు వార్తలతో అనే పోయింపు త్రాగించేవారు. వారికి వాగా మత్తెక్కినపుడు వారు తాము అమర్చిన పదార్థములతో కాకుండా అమర్చని పదార్థాలకుగానూ వ్యాజ్ఞి చేసి బిల్లు ఇచ్చేవారు. ఈ విధంగా అన్యాయంగా వారు కూడా పెద్ద మొత్తాలనే సంపాదించేవారు.

వ్యభిచార నగరము లోనికి వచ్చేవారు వారు ఎంత దూరమైయున్నా భాగ్యవంతులయినా వారి దష్టాకు తగిన సాగసుకత్తె లభించేది. రు0-4-0 ఇచ్చినవానికి ఒకసాగసుకత్తె లభిస్తే భాగ్యవంతునికెరు15-0 0 లకు ఒక సాగసుకత్తె లభించేది. ఆకాలములో ఒక్కనిద్రకు తీసుకునే డబ్బు ఇప్పుడు తీసుకునే డబ్బుకు రెట్టింపుగా ఉండేది. వేరు వేరు దర్జాల సాగసుకత్తెలు వారి దష్టాను అనుసరించి వేరు వేరు దర్జాలుగా నుండే భవనాలలో నివసించేవారు. బజారువైపున నుండి పెద్ద భవనాలలో నివసేస్తూ ఉండే సాగసుకత్తెలు ఎక్కువ దుసుమును తీసుకునేవారు. వారు వారు ధరించే దుస్తుల యొక్క వెలలనుబట్టికూడా రుసుములు నిర్ణయ మయ్యేవి. ఈవిధంగా వ్యభిచార నగరనిర్మాణం జరిగింది. వ్యభిచార నగరములో ఏర్పాటున్న జరిగినవి.

ఎప్పటి కప్పుడు దాక్టర్లు పరీక్షచేసి శుద్ధి చేస్తూఉంటారు. గనుక ఇక్కడికి వచ్చే రసికులు సుఖకాల బాధలేకుండా ఉంటున్నారు. జవానులో ఈ విధంగానే వ్యభిచారపుదినయాన్ని ఆమవులలో నుంచినారు.

యోగాసనములు

90 యోగాసనములనుగుఱించి స్వయముగా అభ్యసించుటకుపనికివచ్చురీతినిచిత్రపటములు గలవు. ఏ ఆసనము అభ్యసించినవపవ్యాధులు నివారణకాగలవో, ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకు ఏవి అవశ్యకమైనవో విపులముగ, సులభముగ బోధపడు శైలిలో రచియింపబడినది. ఈభాషలో దీనికి సాటివచ్చు గ్రంథము మరొకటిలేదు. వెల రు2-0-0 పోస్ట్జప్రత్యేకం ప్రతులకు త్వరపడుడు. వలయువారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు. బెజవాడ

ఉద్ధృతం చన్ వద్ద ప్రకృతి కేంద్రం

దాని వ్యవహార మా నీ భా యి దే శా యి. నివేదిక సంగ్రహం

1946 లో దీని చేర్చబడినది. 26-5-46 లో బాపూ హరికన్ లో ఇట్లు వ్రాసెను. “భారతం లోని అన్ని గ్రామాలకు ఆదర్శంగా పనిచేసే ప్రకృతి కేంద్రం పెట్టే ఆశతో అచ్చటి ప్రజలు కోరగా నేను ఉద్ధృతం చన్ లో నివాస మేర్పరచు కొని పనిచేసితిని. సహకారం చేయుదుమని ఆగ్రా మనులు మాట ఇచ్చిరి. భూములు ఇచ్చి ఇళ్ళు వాళ్ళ కట్టవలెను. ఆపని ఇంకా పూర్తి కాలేదు. వాళ్లు కొంత డబ్బు ఇచ్చిరి. భూమి కొనడానికి ఇళ్లు కట్టడానికి అది చాలదు. ఒట్టి డబ్బు ఇచ్చుటకన్న వారు చురుకుగా శ్రద్ధ వహించడం అత్యవసరం. ఆ ఇళ్ళు ఎంత త్వరలో పూర్తి అయితే అంత మంచిది. ఇంకా ముఖ్యమైన విషయమేమంటే తగినంత ఇళ్ళ వసతి లేనిది చికిత్స సరిగా సాగదు. నిలువరోగులకు వసతి అత్యవసరం.”

47 నవంబరులో వైద్యశాల భవనం తయారయింది. కాకాసాహేబు దానిని తెరిచాడు. ప్రచారకులకు ఇళ్ళు లేకుండుటచే వాళ్ళందులోనే యుండిరి. అందువలన రోగుల సంఖ్య తగ్గించిరి. ఇప్పుడు ప్రచారకుల ఇళ్ళు కూడా తయారయినవి. కాన 30 వ జనవరి నుండి నిలువరోగులను సక్రమంగా చేర్చుకుంటారు. నీరు తక్కువ గనుక పది మందిని తీసుకుంటారు. బీదలకు మినహాయింపు ఉండును. భాగ్యవంతులు అన్ని ఖర్చులు భరించాలి. ప్రత్యేకం పాఠశాల పెట్టే వీలు ఏర్పడలేదు. తమ ఖర్చులు భరించే కొద్దిమందిని చేర్చుకుంటారు. ఆశ్రమ జీవితం గడుపడలచి తమ జీవితం దీనికర్పింపడలచినవారిని కొద్దిమందిని

ముఖ్యంగా స్త్రీలను చేర్చుకుంటారు. అక్కడ చేసే క్రియలు:— ఆహార నిర్ణయం, ఉపవాసం, ఆతపస్సానం, నీటికాపు, ఆవిరిస్నానం మట్టి పట్టీలు దేహం మమాయతు, హానికరంగాని ఓషధులు. ఇతర వివరాలు కోరేవారు వ్యవహారకు వ్రాసుకోవాలి.

ఆకలి లేదు.

ఎప్పుడు మనకు ఆకలి ఉండడో ఆ పూట ఆ దినము అన్నము తినటం మానివేస్తే యెన్నో పెద్ద రోగాలు రాకుండా పారిపోతవి. ఆకలి కాక పోయినా సహించినా లేకున్నా అన్నము తింటూ ఉంటే ఒక రోగము తప్పకుండా వస్తుంది. అప్పుడు మనము ఎంత ప్రయత్నించినా యింక ఏమీ తినలేము. అప్పుడు జ్వరమన్నా వస్తుంది. లేక వరుసగా కొద్దిగా కొద్ది దినాలు ఆకలన్నా లేకుండా పోతుంది. మూర్ఛ తమాని వేస్తే జ్వర మూ నయమవుతుంది. అజీర్ణమూ ఆగుతుంది. ఈ మాత్రము తెలివి లేకనే యెంతో మంది మందులతో తమ తెలివిని, దేహాన్ని పాడుచేసుకుంటారు. దానికి తోడుగ ఇల్లుగూడా గుల్ల అవుతుంది.

—) —(—

ప్రకృతి వైద్యము

అను గ్రంథము సమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయమును తెలుపును. రు 0-8-0 పోస్టల్ బిళ్లలకు పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము, (పోస్టు) ముసులతోట
వయా, శేషల్లా, గుంటూరు జిల్లా.

...) —(...

సుఖానందములకు మార్గము

డా. పుచ్చా కేంకటాచార్యులు

సుఖముగా నుండు మను విశ్వాసము కలిగి యుండుము. విశ్వాసమువలన భాతుశక్తి వృద్ధి పొందును. భయమును దిగులు నువదలివెట్టుము. వానివలననే రోగము వృద్ధిపొందును. ఆనందలో ధైర్యముకలిగి యుండుము. ధైర్యమువలన మనో బలము వృద్ధి యవును. దినములో మనము చేయ వలసిన పనియందు శ్రద్ధకలిగియుండి ప్రతిపని నెరవేర్చుటకే ప్రయత్నింపుము. దేశముకాలము పరిస్థితులు మారినపుడెల్ల భయపడక సంతోషముతో ఎదుర్కొనుము. సమయము చిక్కినపుడెల్లా విశ్రాంతి తీసికొనుము. సహజ జీవనము వలన రోగములుపోయి ఆరోగ్యము వృద్ధిపొందునని మరువకుము. సుఖానందములు పొందుటకు ఇంతకన్నా సూటిఅయినదోవ లేదు.

నిబారుగా నిలుచుండుము. వెన్నువంచకుము. రొమ్ము విరచి యుండుము. ఇంగువలన జీర్ణశక్తి వృద్ధిఅయి రక్తాభిసరణము బాగుపడును. నెమ్మదిగను లోతుగను దీర్ఘముగను ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను చేయుము. ఇందువలన దేహమునందలి ప్రతి చిన్న అవయవమునకును ప్రాణశక్తి అందుకొంటుంది. అందువలన దేహము శక్తిమంతమవుతుంది.

వీలు చిక్కినపుడెల్లా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంటే నాడులలో ఉండే బిగివి సడలి పోతుంది. వ్యర్థమై పోయే నాడీశక్తి కూడివస్తుంది. దేహరోగ్యము బాగుపడుతుంది. మనస్సుకు వచ్చినపుడెల్లా ఆరోగ్యసంబంధమయిన ప్రశ్నలు వ్రాసిపెట్టికొనుము. ప్రకృతివైద్యుని అడిగితే అతడు సంతోషముగా

జవాబు చెప్పతాడు. అవికూడా వారి ఉండు కొని తీరిక చిక్కినపుడెల్లా ఆ ప్రశ్నలన్నిటాను చదువుతూ ఉంటే మీ ఆరోగ్య భ్రాతము వృద్ధి అవుతుంది. ఆరోగ్యమందలి శ్రద్ధ నిలవదుతుంది.

ఇంటికి వచ్చినవాళెల్లా మీ రోగాలను గురించి చెప్పితే వారు భయపడి మిమ్ములను భయపెట్టెదరు. ప్రకృతివైద్యునితో చెప్పితే మీ భయాన్ని పోగొట్టి మీ ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తాడు. మీకు ఎదన్నా ఒక రోగము వచ్చినపుడు అది కర్మవల్ల ప్రారబ్ధము వలన వచ్చినదని అనుకొనక మనము చేసిన ఏ నేరము వలన ఆ రోగము వచ్చినదో పరిశీలనచేస్తే రోగ నివారణము చేయుటకు ఆపరిశీలనసహాయ పడుతుంది. మనకు రోగము వచ్చినపుడెల్లా ఈ విధమయిన పరిశీలన చేస్తూఉంటే రోగము ఎందుకు వస్తుందో మనకు స్పష్టముగా తెలుస్తుంది. టిప్పడు ఆరోగ్య నియమాలను మనము జాగ్రత్తగా పాలించి సుఖాన్ని పొందుతాము.

అజడయము కలిగినపుడెల్లా నిరుత్సాహము పొందకుండా ధైర్యము తెచ్చుకోవలసినది. రోగ నివారణము కాబోయే ముందర రోగలక్షణములు ప్రశయంగా కనపడుతవి. అప్పుడు ధైర్యముగాఉంటే చాలు. రోగము అదే నయమవుతుంది.

ఉత్సాహంగాను ధైర్యముగాను ఆశగాను ఉంటే మనస్సు బాగా పని చేస్తుంది.

ఈ విషయాన్ని గురించి మనస్సుకు దిగులు పుట్టే టిట్లు ఉత్తరములు ఎవరికి నీవువ్రాయవద్దు.

దానివలన వారు దిగులుపడుటయేగాక నీ దిగులును ఎక్కువ చేస్తారు. నీవు ధైర్యము చెప్పితే వారు ధైర్యము తెచ్చుకొని నీకు ధైర్యాన్ని ఇస్తారు.

ఆరోగ్యానికి ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని తోడు చేయుము. అవి ఒకదానికొకటి తోడుపడి నీకు ఇహపర సుఖాలను ఇస్తవి.

ఆందోళన సంశయము లేకుండా సుఖముగా నిద్రపోము. దానివలన రోగ కారణములు నశించి ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందుతుంది.

నీ రోగము నయమైన తరువాత నీవు ఏమి చేయదలచి యున్నదీ ఆ నిర్మాణ కార్యక్రమాన్ని గుఱించి ఇప్పటి నుంచీ రూప కల్పనము చేయుచుండుము. అట్టి రూప కల్పనలో రోగము తొందరగా నయమవుతుంది.

ఈ పై నియమములను అవలంబిస్తే మీ రోగం తొందరగా నయమవుతుంది. మీ బల ఆయురారోగ్యములు వృద్ధి పొందుతవి. సుఖానందములు కరతలామలకము లవుతవి.

జీవారమును పొందుటకు మానసిక సాధన

మీ మనస్సును ఎప్పుడైనా నిర్వ్యాపారముగా నుంచుటకు ప్రయత్నము చేసినారా? అనగా ఏమీ ఆలోచించకుండా ఉంచుట సాధ్యము కాదు. అయితే ఏదన్నా ఒకే విషయాన్ని గుఱించి ఆలోచిస్తూ మిగతా విషయాలను గుఱించి ఆలోచించకుండా ఎప్పుడయినా ప్రయత్నము చేసినారా? ఇట్లా మనస్సును కేంద్రీకరించటానికి ప్రయత్నము చేసినప్పుడల్లా ఎక్కడెక్కడి ఆలోచనలో తోసుకొని వస్తవి. ఈ తోసుకొనివచ్చే ఆలోచనలన్నీ ఎక్కడనుంచి వస్తున్నవి? అవి మెదడులో పుట్టుతవా? అంతరాత్మలో పుట్టుతవా? లేక అంతరాంతరానికి గూడా అతీతముగానుండే ఆత్మ చైతన్యములో పుట్టుతవా? అని ఆలోచించవలసియున్నది. ఈవిధంగా సున్నితముగ ఆలోచిస్తేనే మన ఆలోచనలనుగుఱించిన వివరాలు మనకు తెలుస్తవి. మనముచేసే ఆలోచనలలో చాలాభాగము మన కిదివఱకు గలిగిన యింద్రియ అనుభవాలను జ్ఞాపకము తెచ్చు కోవటంగా ఉంటుంది. లేదా

కొత్త అనుభవాలను పొందటానికి చేసే సంకల్పముగానూ ఉంటుంది.

దేహంతో పనిచేయకుండా విశ్రాంతి తీసుకుంటే అలిసిపోయిన దేహము తిరిగి శక్తిమంతము కావటం మనము చూస్తున్నాము. మన మనస్సు వ్యతిరేక మయినపుడు లేదా ఎక్కువగా ఆలోచించినపుడు మన మనస్సు కల్లోలము పొందుతుంది. మనము ఎంత ప్రయత్నము చేసినా ఆగకుండా మనము ప్రధానమని అనుకొనే విషయాలను చుట్టుకుని తిరుగుతుంది. ఎప్పటికీ అట్టి మనస్సుకు విశ్రాంతిరాదు. విశ్రాంతివస్తేగాని మనో బలమురాదు. అందువలన మనస్సును భౌతిక విషయాలనుండి మరలించి కొత్త ప్రదేశానికి దానిని తీసుకొనివెళ్ళి అక్కడ కేంద్రీకరిస్తే అక్కడే మనస్సును నిలపగలిగితే మనోబలము వస్తుంది. ఈ విధంగాచేసినపుడు మన మనస్సుయొక్క వేవేలం క్తు తగ్గుతుంది. అందువలన మనస్సుయొక్క స్పందనాల

వేగము ఎక్కువై సున్నితమయిన పంచదారయి విషయములకు అతీతమయిన సున్నితముగు లోకాలలో విహరిస్తుంది. అప్పుడు పాపశక్తి ఇచ్చా శక్తి క్రియాశక్తి అమ్మతనముగా నృసి పొందుతవి. ఈ విధంగా చేసినపుడు చిహ్నములు వెట్టుతూ ఉండే ఎన్నో సమస్యలు సులభంగా విడిపోతవి. ఇందు కి క్రింది సాధన అవలంబించిచూడండి.

పద్మాసనముతోగాని సుభాసనములో గాని కూర్చుని దేహావయవాలలో ఉండే జిగిబిగిని సడలింప వలయును. రెండు అరచేతులతోను కన్నులను తేలికగా మూయవలయును. ఇందు వలన వెలుపటినుంచి వచ్చే కాంతి కిరణాలు కన్నులలోనికి పోకుండా ఉంటవి. మూసిన కన్నులు మూసినట్లే ఉండగా అప్పుడు వెలుతురును చూచుటకు ప్రయత్నింపవలసియున్నది. ప్రత్యక్షముగా ఏమీ కనపడదు. కొంతసేపటికి ఆ మూసిన కన్నులలోపలనే ఏదోఒక వెలుతురు కనపడుతుంది. రెండు వెలుతురులుకనపడినా; కనపడవచ్చు. అవిచాలా కాంతిమంతములుగా చుంటవి. లేదా నల్లని మచ్చలు కనపడతవి. తెరచిన కన్నులకు కనపడినట్లే మూసిన కన్నులలోపలనే ఈ విధంగా కనపడతవి. అప్పుడు మనకు భౌతికమగు లోకములోని సున్నితమయిన ఆకాశ తత్త్వముతో మనకు ప్రత్యక్ష సంబంధ మేర్పడుతుంది. అప్పుడు మన సహజ పరిజ్ఞానము ఎక్కువగుతుంది. భౌతికమయిన మన ఇచ్చులు నెరవేర్చుకునేందుకు అవుసర మయిన విషయ వస్తుజ్ఞానము, వానిని పొందుటకు అవసరమయిన క్రియాశక్తి మనలో వృద్ధి పొందుతవి. అంతే గాని ఇట్టి చర్య వలన కామధేనువునుంచి, కల్పవృక్షమునుండి ఫలములు ఊడిపడవు. సంపాదించేటందుకు అవుసరమయిన వివేకము, విజ్ఞానము

మాత్రమే అలవడుతవి. ఈ సున్నితమయిన కనపడే వెలుగు నీడలను, సునితములను సున్నితముగానికే ఏమీ సంబంధములేదు. ఆ కనపడుచున్నవి ఆకాశమునకు సంబంధించినవి. అందు మూసిన కన్నయందలిపుండరములు సున్నితమయిన సంస్కృతెల్లించనిమాత్రమే అగును. ఈ విధంగా కొంత కాలము అభ్యాసంచేసిన తరువాత చేతులతో కన్నులుమూసిచా, మూయకపోయినాకన్నుమూసి చుంతునే వెలుగునీడలను చూచే సామర్థ్యము కలుగుతుంది. ఈ విధంగా శక్తి కలిగిన తరువాత విన కోరికలు ఈజేస్తుకొనుటకు ఆరేక్తివి వినియోగించు ఈ క్రింది సాధన చేయవలయును.

కన్నుమూసినంతనే కనపడే వెలుగులో మనముకోరిన కోరికలు సఫలమయిన రీతిలో చూడప్రయత్నింపవలయును. మనస్సు చలించకుండా చేసుకొనినపుడే ఇదిసాధ్యమవుతుంది. ఈవిధంగా మనము ఎప్పుడయితే మనస్సును ఏకాగ్రము చేయటానికి ప్రయత్నం చేస్తామో అప్పుడు ప్రకృతియందలి సహజమయిన సున్నిత శక్తులు మేలుకొని మన కోరికలు సఫలమగుటకు తోడుపడుతవి. ఇందుకు మంత్రాలుగాని స్లోకాలు గాని ఉన్నా లేకపోయినామానసిక ఏకాగ్రతమాత్రము చాలా అవుసరమై యుంట్తుంది. ఇట్లు చేసినపుడు మనలో నిద్రాణముగానున్న క్రియాశక్తి మేలుకొనును. ఈ విధముగానే ధర్మబద్ధమైన సంకల్పములను చేసి కోరికలను సఫలీకృతము చేసుకొనటం సాధ్యమవుతుంది, ఈ విధముగా తమ కోర్కెలను సఫలము చేసుకున్నవారికి ఇది అనుభూతమయిన విషయం.

మొదటిసారి కూర్చున్నపుడే వెలుగునీడలు కనపడతవనిగాని కొలది కాలానికే తమ కోరికలన్నీ ఈజేరుతవనిగాని ఎవరూభ్రాంతిపడరాదు.

కృమకృమంగా అభ్యాసించేసి ఈ విషయములో
ప్రజ్ఞ సంపాదించి కోరికలను ఈడేర్చుకొనవలసి
నదేగాని సగంసగం చేసోచేయకయోతమకోరిక
ఈడేరలేదని ఎవరూ నిరూత్సహ పడరాదు.
మనకు వివిధ విషయాలమీద ఉండే ఇచ్ఛాశక్తి.

ఆ విషయాలను నెరవేర్చుటలో మనకుండే శ్రద్ధ,
మనస్సును కేంద్రీకరించుటలో ఉండే ప్రజ్ఞ, ఆ
కోరికను పొందటానికి మనకుండే అర్హత మొద
లగు వానినిబట్టి మనకోరికలను తొందరగాను
ఆలస్యముగాను పొందుతూ ఉంటాము.

పోలేరు ఉపాసంభము

గంధం సీతాపతిశర్మ

శా॥ పోలేరా! నిను నమ్మవారని జనుల్
పూజింతురే భక్తితో
బాలా బాలురు వృద్ధ యావనులునా
నాటింపకే కిట్టిపం
బేలోపంబును జేయఁజాలనిప్రజన్
హింసించువే స్ఫోటక
వ్యాధీధంబున నీవు దేవతవటే?
పద్మాక్షపజ్ఞా హంతకీ!

ఉ॥ అమ్మవె యైన బిడ్డల న
హా! జ్వరబాధల గూర్చియు నృరీ
రమ్మున బొబ్బల న్నలిపి
రాగమువీడి తపింపఁజేసి ధ
ర్మ మ్మను మాటలేకయయ
మాయక సంతతిఁ జంపుచుండె? నీ
జమ్మనుదీయ నీవు! నెటు
జేజెవు? దేబెహ స్ఫోటకాంగనా!

ఉ॥ కమ్మని కొమ్ము లిచ్చియు సు
ఖమ్ములఁ బెంచియుఁ బెద్ద జేయుఁగ
న్నమ్మ; సుఖాలఁ బట్టినది
యంతయు బంగరు సేసి కూర్చు చి
న్నమ్మ; దరిదులిన్ సలుపు
నంతియ యంతముఁజేయఁబోదు పె
ద్దమ్మ; యెఱుదు వమ్మవు ల

యమ్మునరించెడి స్ఫోటకాంగనా!
చ॥ కల విధన స్వరూపమునఁ
గన్నడు నిన్గని భీతిఁ జెంది పూ
జల నొనరిం చమాయకుల
సైతియు గుండఁ గఁ బట్టుదార! పం
దుల, బలుమేకలన్, గొఱుల
దున్నలఁ, కోళ్లను, మెక్కుచుండుసాం
సులకు దయాగుణంబు లేటు

చొప్పడు? బొబ్బలదేవి! త్రిమ్మరీ!
శా॥ వీసంబంతయు నాదు బిడ్డలు నినున్
వేధింపరే? తిట్టరే?
దో సంచింతయు లే నమాయకులె? యే
దుర్బుద్ధితో మెక్కితో?
నా సంతానములోన నిర్వ్వరను న
న్యాయంబుగా జెట్టరా
కానీ! హంతకీ! లేవు టీకలను గి
న్నా జంపి నావా? కృమి!

సీ॥ పోలేర! దేవత పోలతివే యైనచో
విధవవై యేరితి వెలసితోక్కొ?
విధవవై పరుల నీ విధి బట్టి వేధించు
కులబమ్మవారౌటఁ గలుగునొక్కొ?
కనినట్టి వారిని గడకుఁ జేరినవారి
నంటి తగునొకాను దమ్మయొక్కొ

మద మాంసముల మెక్కి మదమెక్కి-
కసిఁజిక్కి వెక్కు దేవర కెట్లు మొక్కిక్కు-
చుక్కో ?

తే॥ గీ॥ మనసు పాపాదామో? నోట మట్టిగొట్టు
కొందునో? మాటవిన్నవట్టి కొయ్యముక్కు
వో? గుడుల సిలగా, మట్టి పొమ్మగాను
కొలుపులందునః మానినై వెలయు
టూర్క
తెలుపుటా భావమేగాదా తులువ కలికి!

శా॥ గోహింస నొప్పనరించి తీసిన కసిన్
గుక్కన్మరీకంబులన్
మోహింపంగను బోవువారి ననుమన్
మోసోక్తులాంక్షేయులే
వ్యూహంబున్ని వచించివేయ బాడిపె
ల్మోల్మన్ బ్రతివృత్తికికా
ద్రోహంబూని గడంగిరో తగులలే
దోవారిబోలేరురో!

సీ॥ స్ఫోటకంబగుబొబ్బ పొనగోవుబొడ్డు గా
యాల మురికినదే టీకాలరసము
పాపల నపువులఁ బాయుపుండ్ల వికార
వాలకాల్నేయు టీకాలరసము
క్షయరోగబీజముల్ సంధించి మెయివృద్ధి
గావించుచుండు టీకాలరసము
కనుజబుబుల నపుంస కత్వ కుష్టుల నంజ
గలుగంగఁజేయు టీకాలరసము

తే॥ గీ॥ కాయముల రుజల్ గూర్పు టీకాలరసము
తనువు కెక్కించుకొన దేవతగ నటించు
చెనటి దయ్యమ! పోలేర! తనువునంటు
బోవను సితాస్యవచనముల్ పొల్లు కల్ల.

సీ॥ పొడిపెళ్ళ వలన నపుంసకులగువారి
పొందునఁ దృప్తిని బొందలేవ?

నేనాలచే కయ నోనవారలు
తమదీర్ఘచేరని తిగులు కొనవ?
వాల్చివేషచువల్ల నపువు పెడివహరి
గలియుబు పోతని తొంగు: గలన?
కత్తల బొక్కు నా మాల మురుగుచీము
గలవారి నంట పొట్టుంబు కొరవ?
తే॥ గీ॥ కలవె కొత నీచయనీక? నులువ విధవ!
యోసి పోలేర! పాడిపెళ్ళ వేసికొనిన
వారి నీ వంటనని పేలి నారు దొరలు
ఇందులకటే? వారల సత్వ మెంతగలదు?

సీ॥ ఇది కారు నీ తావున జేచ్చిన
మలమల దానిలో మాడిపోవ?
నిలిపిసానీరు నీపయి జలికిన
జనసత్వములఁబాసి చచ్చిపోవ?
నస్తియంత్రాంబు నీ వైపుఁ బయోగింప
సముంచి గర్వాన్నిఁ జల్లుబడవ
తొట్టి నీ మునుపెట్టి మట్టి పట్టిని జూప
మిట్టి పాటెల్లను నిట్టిపోవ?

తే॥ గీ॥ నీను హింసోద్ధృతోక్తియుతో దధిరస
కింక హాహులంబు ప్ర కృత్యుపాస
నంబు; సాత్వికాశన భక్షణంబు నీకు
మారకంబు నిజంబు పోలేర! చెనటి!
తే॥ గీ॥ అడ్డ నిను సులభోపాయ మరయలేక
ఆంగిలేయులవైద్య మోహగ్ని శలభ
వారమై ప్రజ టీకాల బాధలొందు
చుండిరే చెడుపోలేర! చుప్పనాతి!

తే॥ గీ॥ కూరమా కమ్మునిష్టు పోలేరు విధవ
కాయముల వేధఁగొల్పు టీకాలరసము
కమ్మునిష్టుల వెత రజాకార్ల దాడి
నణచినట్టుల వీరి బోకార్చుటకును
కార్క గను ప్రభుత్వ మిప్పుడుగడగవలయు

రక్తాభిసరణము

దేహమునందలి ప్రతి అణువునకును ఆహారము నిచ్చుట రక్తముయొక్క మొట్టమొదటిపని. ఆరోగ్యవంతుని దేహముయొక్క తూకములో 13 వ వంతు రక్తముయొక్కతూకం ఉంటుంది. రక్తములో లోహముకూడా ఉంటుంది. లోహము ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే గాలిలోఉండే ప్రాణవాయువును అంత ఎక్కువగా దేహము స్వీకరిస్తుంది.

రక్తము చేయు పనులు

- 1 ఆహారము పంపుట.
- 2 ఆహారము నిలువచేయుట.
- 3 మురికిని పోగుచేయుట.
- 4 వేడిమిని వ్యాపింపచేయుట.
- 5 విషక్రిములను నశింపుచేయుట.
- 6 దేహము నందలి జీవ ద్రవములను వహించుట. (అనగా మోయుట)

ప్రాణవాయువును స్వీకరించే సామర్థ్యము రక్తములో వేటువేటు వ్యక్తులయందు వివిధముగా ఉంటుంది. రక్తములో ఉండే ఎర్రకణాలు వాయువులో ఉండే ప్రాణశక్తిని స్వీకరించి హేమోగ్లోబిన్ లో నిక్షేపము చేస్తవి. హేమోగ్లోబిన్ లో నిక్షేపముచేసిన ప్రాణవాయువును భముగానే విడివడి దేహమునందలి కుటికలలో చేరిపోతుంది. బైట గాలియొక్క వత్తిడిననుసరించి రక్తమునందలి ప్రాణవాయువు కుటికలలో చేరే వేగము ఆధారపడి ఉంటుంది. బైట గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటే రక్తములో చేరిపోయే ప్రాణవాయువు కూడా

యెక్కువగానే ఉంటుంది. బైట గాలివేడియొక్క ప్రాణవాయువు తగ్గిఉన్నపుడు దేహము ప్రాణవాయువును తీసుకోవటం కూడా తక్కువగానే ఉంటుంది. అందువల్లనే బైటగాలి వేడిగా నున్నప్పుడు తనకు కావలసిన ప్రాణవాయువును దేహము చల్లని నీటిద్వారా భర్తీ చేసుకొంటుంది. రక్తములో ఉండే హేమోగ్లోబిన్ నందు లోహము ఎంత ఎక్కువగాఉంటే ప్రాణవాయువు అంత ఎక్కువగా నిక్షేపమవుతుంది. బైటిగాలిలో ఉండేవత్తిడి మరి ఎక్కువయితే మనము బ్రతుకనేలేము. రక్తములోగూడా 100కి 30 భాగాలకంటే ప్రాణవాయువు ఎక్కువయితే ప్రాణాపాయం సంభవిస్తుంది.

ఎత్తైన కొండలమీద గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది గనుక రక్తములో చేరే ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సముద్రపు మట్టమున నివసించే ఒక మనిషి రక్తమునందు ఒక ఘన మిల్లిమీటరు రక్తములో 80 లక్షల ఎర్ర రక్తకణాలు చొప్పున ఉంటవి. ఈ 5400 అడుగుల ఎత్తున ఉండే కొండలమీద నివసించే వాని దేహములో అదే పరిమితిగల రక్తములో ఉండే ఎర్రకణాల సంఖ్య 80 లక్షలకు మిగిలి ఉంటుంది. అక్కడ ఉండే మనిషి దేహములో ఎర్రరక్తకణములులే పెరగటం కాకుండా లోహముయొక్క మితికూడా పెరుగుతుంది. అందువల్లనే ప్రాణవాయువును గూడా ఎక్కువగా స్వీకరిస్తుంది. గాలివత్తిడి ఎక్కువైనచోట నీమ కుండేళ్లు కుక్కలు పిచ్చికలు మొదలగువాని దేహమునందలి రక్తకణముల

సంఖ్య తగ్గినట్లు పరిశోధనలచేత గుర్తించబడినది.

మనము 10 వేల అడుగుల ఎత్తునగల కొండ మీద నివసింప వలచితిమేని గుండెదడ వికారము తలదిమ్ము తలనొప్పి నీరసము కంకరములలో దొర్బల్యము మొదలగు రోగములు వస్తవి. దేహములో ఉండే రక్తపు పోటులును 100 కి 150 భాగాలుగా పెంచితే రక్తనాహాలు బ్రహ్మ లయిపోతవి. బైటిగాలియొక్క వత్తిడి ఎక్కువైతే హృదయము గమనములో మారుతుంది. రక్తములో నుండే లోహముయొక్క మితిని పెంచితే గాలిలోని పాణినామువును దేహము ఎక్కువగా ఆకర్షిస్తుంది. అట్టివారి దేహము ఎర్ర కణములతో నిండ వైకూడా ఎరువు కనిపిస్తుంది. అట్టివారు ఉద్రేక స్వభావులుగా ఉంటారు.

రక్తములోనుండే వివిధధాతువులు

ఆరోగ్యవంతమయిన రక్తములో నూటికి 13 భాగాలు రంజకపిత్తమనే పేరుగల హెమోగ్లోబిన్ ఉంటుంది. ఇంతేకాకుండా రక్తములో సోడియం, క్లోరిన్ ఉంటవి. ఈ ద్రావ్యాలు రక్తములో తగ్గిఉంటే దేహమునందు ఊరవలసిన జాతరాది రసములు తిన్నగా ఊరవు. తినిన ఆహారము జీర్ణముగాదు. రక్తములో ఊరసంపద తగ్గిపోతుంది. జననేంద్రియాలు రోగగ్రస్తమవుతవి. నాడులు తిన్నగా పనిచేయవు. దేహము నందలి విద్యుత్ శక్తి క్షాంతశక్తులు తిన్నగా పనిచేయవు. దేహముకూడా తిన్నగా వృద్ధిపొందదు.

ఎర్రరక్తకణములు

ప్రాణవాయువును మోస్తూఉండే ఎర్రని నుండలములను రక్తకణము లందురు. తెల్ల నార్నూ నీరు త్రాగకుండా ఉంటాముగనుకను,

చక్రమువ్యాసా దేమటా కొంత లేమైతే వామోంది గనుకనూ. ముచూత్రములు గా కొంతలేమైతే వామోంది గనుకనూ. రక్తము లో ఉండే యెర్రరక్తకణముల సంఖ్య ఉపయము ఎక్కువగాఉంటుంది. గర్భిణీ దేహపరిశ్రమ చేసే తరువాత కూడా యెర్రరక్తకణముల సంఖ్య యెక్కువగానే ఉంటుంది. ఒకశతమ వ్యుత్పన్నమగు రక్తములో ఎర్రకణాలు ఎక్కువగా నుండి పెంజివ సంవత్సరం వచ్చేటప్పటికి క్రిమంగా తగ్గుతూ వానిసంఖ్య సహజస్థితికి వస్తుంది. ఒకఆరోగ్యవంతుని దేహములోనుండే రక్తములో ఒకమనమిలిమిటను వైశాల్యములో 50 లక్షలు ఎర్రకణాలు లుంటవి. అదే పరిమితిగల రక్తములో స్త్రీదేహములో 45 లక్షలుంటవి. ఎత్తైనకొండలమీద నివసించేవారి దేహములో 80 లక్షలు ఎర్రకణాలుంటవి. అట్టివారు వృద్ధాప్యమువచ్చినా వయస్సుగానే ఉంటారు. వీరిలో సంగమేచ్ఛ యెక్కువగానే ఉంటుంది. సంతానోత్పాదనశక్తి కూడా యెక్కువగానే ఉంటుంది. ఎవరిదేహములో ఇండిరీయమైన లోహము (ఇనుము) ఉంటుందో వారిదేహమునందు ఎర్రకణములు ఎక్కువగా తయారవుతవి. ఎవరిదేహములో ఈ లోహసంపద తగ్గిఉంటుందో వారియందు ఎర్ర రక్తకణములసంఖ్య తగ్గిఉంటుంది. అందువల్లనే రక్తక్షీణము పొందురోగమూ వస్తవి. సంగమేచ్ఛ తగ్గుతుంది. సంతానోత్పాదనసామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోతుంది. వారికి శ్వాసకోశవ్యాధులుకూడా వస్తవి. అకాలములోనే వార్ధక్యము కూడా వస్తుంది.

ఎర్రరక్తకణనిర్మాణము

మాతృగర్భములో నుండే పిండములోనే యెర్రరక్తకణాల ఉత్పత్తి మొదలుపెట్టుతుంది.

హృదయము రక్తవాహికలుండవలసినచోట్లను యకృత్తుహము లందును, ఎముకలలోను, ఎముకలమధ్యకుండే మూలుగులోను, కపాలములోను, కబంధములో నుండే యెముకలలోను ఎర్రరక్తకణాలుంటవి. ఎముకపుష్టికుండే వారిలో ఎర్రరక్తకణములుగూడ ఎక్కువగానే ఉంటవి. అందువల్లనే రక్తపుష్టికుండేవారిలో సంగమేచ్ఛ యెక్కువగానుండి సూతానోత్పాదన సామర్థ్యము ఎక్కువగానే ఉంటుంది. అట్టివారియందు బహుజనులను వశపరుచుకొని పాలించే సామర్థ్యముకూడా ఉంటుంది. ఎంతో వయస్సు వస్తేనేగాని వృద్ధాప్యముకాదు.

ఎర్రరక్తకణములునశించుట

ఎర్రరక్తకణాలు ప్రతిక్షణము తగ్గిపోతుంటవి. అవి విచ్ఛేదము అందలి మాలిన్యములు స్థిరములో చేరిపోతుంటవి.

కొన్ని యెర్రరక్తకణములు వైత్యకోశములో నశించిపోతవి. అందుండే లోహము మాత్రము దేహములోనే నిలచియుండి కొత్తరక్తకణాల నిర్మాణానికి తోడుపడుతుంది. కొంతలోహము వైత్యకోశముద్వారా బహిష్కార మవుతుంది.

రక్తకణములను వృద్ధిచేయుట

భార్యాభర్తలకు అన్యోన్యంగాఉండే దాంపత్యప్రేమవలన ఎర్రరక్తకణాలు వృద్ధిఅవుతవి. ఎత్తైన కొండలమీదను సముద్రప్రాంతములందును, నదీతీరములందును, చల్లనిప్రదేశములలోను ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గనుక అక్కడకుండే వారియందు ఎర్రరక్తకణములు ఎక్కువవుతవి. రసోదయమైన స్త్రీతోడి సంగమమునందు, దంపతులిద్దరిలోను ఎర్రరక్తకణములు వృద్ధిఅవుతవి. ఆరుబయట గాలిలో తిరిగి పనిచేస్తూ ఉంటేకూడా యెర్ర

రక్తకణాలు వృద్ధిఅవుతవి. ఉల్లాసంగాను ఆనందముగాను, ఆశ, ప్రేమ, భక్తి, ఔదార్యము, మొదలగు మంచిగుణాలున్న వారిలోకూడా యెర్రరక్తకణాలు వృద్ధిఅవుతవి. చల్లగానెమ్మదిగా వీచే కమ్మని పైరుగాలిలో తిరిగే వారికికూడా యెర్రరక్తకణములు వృద్ధిపొందుతవి. నిర్మలముగాను వడిగాను వీచే తూర్పుగాలిలో కూడా యెర్రరక్తకణాలు వృద్ధిపొందుతవి. పంటపైరులుగాని యేవుగాయెదిగిన చెట్లుగాని ఉన్నచోట అవి నిరంతరంగా వదిలే ప్రాణవాయువునందు నివసించుటవలనకూడా యెర్రరక్తకణాలు వృద్ధిపొందుతవి. దేహవయవములను మర్దనచేయుట వలనను ప్రాణవయవములను శ్రద్ధగా కాపాడుకొనుటవల్లనూ దేహమునందు రక్తకణాలసంఖ్య యెక్కువగా ఉంటుంది. గాలిని వడిగావీల్చి నెమ్మదిగా వదలిపెట్టుట వలనకూడా దేహమునందలి యెర్రరక్తకణములు వృద్ధిపొందుతవి. సూర్యకాంతిలో తిరుగుట, సూర్యరశ్మితగులుట వలనకూడా యెర్రరక్తకణములు వృద్ధిఅవుతవి.

తెల్లరక్తకణములు

ఒకఘనమిల్లి మీటరు పరిమితిగల రక్తములో 10 వేల తెల్లరక్తకణములుంటవి. మాంసకృత్తు పదార్థము జీర్ణమయ్యేటప్పుడు వీటిసంఖ్యయెక్కువగుతుంది. గర్భధారణకాలములో తెల్లరక్తకణాల సంఖ్యపెరుగుతుంది. అప్పుడు పుట్టిన శిశువు యొక్క దేహములోకూడా తెల్లరక్తకణాలు వృద్ధిపొందుతూ ఉంటవి. ఒక తెల్లరక్తకణానికి 500 ఎర్రరక్తకణములుంటవి. ఎర్రరక్తకణములవలెనే తెల్లరక్తకణములు కూడా విచ్ఛేదముకావటం నశించటం ఉంటుంది. అప్పుడు ఇన్ డాల్ కేటాల్ అనేవిషాలు పుట్టుతవి. అవి యకృత్తుద్వారా బహిష్కరింపబడుతవి.

తెల్లకణము లలో ఉండే భాజువులు

మాంసకృత్తు న్యూక్లియైస్ లైటిన్ ట్రాన్స్పోజెన్ లను
ణాలు క్రొవ్వుపదార్థాలు. ఫోస్ఫోరస్ పెప్టిడ్
వంటి మండ ద్రవ్యములు.

శ్లేతకణాలవల్ల జరిగే పని

ఆహారము నిలువచేసి వేరు వేరు అవయ
వాలకు అందించటం మాంసకృత్తులను తాను
గ్రహించి దేహమునందలి కణములకందించుట.
రక్త వాహికలు తెగినప్పుడు రక్తము కారిపోకుం
డా ఘనీభవించునట్లు చేయుట. దేహమునందలి
శిలీంధ్రములను ఆకర్షించి సంహరించుట. పచ్చ
సెగకు సంబంధించిన సూక్ష్మజీవులను ఆకర్షించి
సంహరించుట. హెమోగ్లోబిన్ (రంజకపిత్తము)

రక్తమునందుంటే హెమోగ్లోబిన్ నందు
హిమెటిన్ ఉంటుంది. హిమెటిన్ లో ఉండే
ప్రధానద్రవ్యం లోహము. హెమోగ్లోబిన్ లో
వెయ్యింట నాల్గుభాగాలు లోహముంటుంది.
పైత్యకోశములో పిత్తరసముతో కలసి లోహము
హెమోగ్లోబిన్ గా మారుతుంది. ఒకనిదేహ
ములో లోహసంపద తగ్గిఉంటే అతను ఎంత
పరిమితిగల మంచిగాలిని పీల్చినాగూడా పీల్చిన
ప్రాణవాయువు పీల్చినట్లే బైటికివస్తుంది. దేహా
నికి స్వీకరించే సామర్థ్యముండదు. అందువలన
దేహములో ప్రాణవాయువును స్వీకరించే సా
మర్థ్యమెంతఉంటుందో అంతే ప్రాణవాయు
వును దేహము స్వీకరిస్తుంది. మనదేహములో
ఉండే లోహసంపదకును మనదేహము స్వీకరింప
గల ప్రాణవాయువుయొక్క మితికినీ యెంతో
దగ్గరసంబంధమున్నది. మనదేహములో తగినంత
లోహసంపద ఉన్నప్పుడు మనదేహము ప్రాణ
వాయువును సంపూర్ణంగా స్వీకరిస్తుంది. మన

దేహములోని ముక్కిరక్తము టెస్టిస్ లో
బాగుగా శుద్ధిపొంది శుద్ధిరక్తమయిన నైర్రల్లు
ముతో దేహమంతాగూడా ప్రచిష్టించి రక్త
మునందలి హెమోగ్లోబిన్ లో లోహమునుండి
దని యిదివఱకే వాకినాను. లోహసంపద తగ్గి
యన్నప్పుడు రక్తముపూర్తిగా శుద్ధిపొందదు.
ముక్కిరక్తము దేహములో ప్రచిష్టాడుంటే
దేహమంతా రోగగ్రస్తమవుతుంది. ఆమనిషి
దుర్బలముగా ఉంటాడు. అందరికంటే తొంద
రగా చిలిసిపోతాడు. తిన్నది జీర్ణముకాదు.
మాంత్రికమయిన దేహక్రియలు తిన్నగా
జరుగవు.

మనముతినిన సింజిపదార్థములను మాంస
కృత్తును సేంద్రియలవణాలను కూడా దేహము
తిన్నగా స్వీకరింపదు. అతడు గాలిని పీలుస్తూ
ఉంటాడుగాని, ఆగాలివలన అతనికేమిలాభము
జరుగదు. రక్తములోఉండే ముక్కి రక్తములోనే
ఉంటుంది. తిన్నపదార్థములలోనిసారము ఒంటికి
పట్టదు. త్వయ, రక్తాభిష్యందము, శ్వాసాశయ
వ్యాధి, గొంతునొప్పి, ధాతుతైఘ్యము, నాడీ
వ్యాధులు, న్యూమోనియా, పాండురోగము,
ఎముకల శైథిల్యము, శ్వాసాశయ వ్రణము,
ఎముకలు వంగిపోవుట మొదలైన వ్యాధులన్నీ
యిట్లావచ్చినవే. ఆమవాతము, మేహవాతపు
నొప్పులు, పైత్యకోశము తిన్నగా పనిచేయక
పోవుట, మలబద్ధకము, ఆమ్లపిత్తము, పంటినొప్పి
అన్నివిధములయిన బాధలు, రక్తము నిర్మల
ముగా లేకపోవటం చేతనే వస్తవి.

రక్తమందలి ఔరసంపద తగ్గియుండుట

దేహమునందలి ఔరసంపద తగ్గియున్నప్పుడు
దేహము ప్రాణవాయువును స్వీకరింపజాలదు.
దేహమునందలి శిలీంధ్రములు పెరిగిపోతవి.

అందువలన రోగమువస్తుంది. దేహమునందలి వేడిమి, చమురు, తగ్గియున్నపుడు ఎర్రరక్త కణాలు ఎక్కువగా నశించిపోతవి. రక్తములో తేమ యెక్కువవుతుంది రక్తములో పాటవము తగ్గిపోతుంది. సంగమేచ్ఛ తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసము, న్యూమోనియా, జలుబు, ఊయర, ప్రసరము, పాండువ్యాధి, దానివలన నంజు మొదలయిన వ్యాధులు రక్తములో తగ్గినంత తొరసంపద లేకపోవుటచేతనే వస్తవి.

కృత్రిమ ఎరువులు - మిశ్రమ ఎరువులు

మిరాబెన్ వ్యాస సంగ్రహం

“సజీవమైన భూసారం” అనే పుస్తకంలో 108వ పుటలోనుండి —

“మన్నిక విషయంలో పోర్చుగీసు ప్రభువు ఒక్క సంగతి కనిపెట్టారు” ఆయనజమిందా రీలో పూరి గుడిసెలను గోధుమ గడ్డితో కప్ప తారు. కృత్రిమ ఎరువులతో పండించిన గోధుమ గడ్డికంటే, సామాన్య ఎరువులతో పండించిన గోధుమగడ్డి రెట్టింపుకాలం మన్నుతుంది. అనేక సంవత్సరాలలో చేసిన ప్రయోగాలవల్ల ఇది తేలింది.

అదే పుస్తకం 113, 114 పుటలనుండి “కృత్రిమ ఎరువులు తీసివేసి గొడ్ల ఎరువు లేక మిశ్రిత ఎరువు” వేస్తే కుమ్మరి పురుగులు వగైరా పెరుగు తవట, ఏడాదికి ఎకరానికి 10 టన్నుల బరువుగల ఈ పురుగులు, కీములు పుట్టుతవట. వీటివల్ల లాభమేమో ‘కన్నెక్కికటు’ ప్రయోగశాలలో పనిచేసే డాక్టర్ యల్. సి. కర్టిస్ ఇలాచెప్పారు. “ఆరంగుళాల లోతుగల భూమిలోనుండే నల్ల జని కంటే ఐదురెట్లు, భాస్వరంకంటే 7 రెట్లు, పొటాసుకంటే 11 రెట్లు, తేమ 2 బై 5 రెట్లు ఎక్కువగా ఈ పురుగులు వల్లలభిస్తవి. ఇదొక్కటే గాదు: తెగుళ్లు తగిలితే వాటిని అణచటానికి కూడా ఈ పురుగులు సాయపడతవి. ఈ పురు

గులు జనాభా పెంచితే భూమినిలోతుగా దున్నటం, అందులో గాలి ప్రవేశ పెట్టటం ఈ రెండు పనులు ఉచితంగా మనకు జరుగుతవి. ఈసంగతి నర్ బర్ వార్డుగ్రీన్ వెల్ కనిపెట్టాడు. పట్టణాల లోని చెత్త చెదారంతో పేడకలిపి ఎరువుచేస్తే ఈ పురుగులు బాగా పెరుగుతాయి. ఆఫ్రికాలో నుండే దేశదిమ్మర్లు ఈ పురుగులుండేచోనే తమ గుడారాలు వేస్తారు. అక్కడ వాళ్లకు మంచి మేత దొరుకుతుంది.

“భూమియొక్క పచ్చని తివాచీ” అనే గ్రంథం 144, 146 పుటలనుండి: — కృత్రిమ ఎరువులు వేసేటప్పుడు త్వరలో మొక్కకు పోషణ వస్తుందనుకుంటాము. ఈ క్రిమి లిచ్చే ఖనిజాలకు తోడు ఖనిజాలు వస్తవనుకుంటాము కాని కలిగేవని అదికాదు. పైపైన చురుకుగా పనిజరుగుతుంది. ఒక తేజస్సు ఒకరకంనిప్పు ఏర్పడుతుంది. భూసారాన్ని కాల్చి వేస్తుంది మట్టిలోని అణువులను, కలిపి యుంచే బంక చస్తుంది. అప్పుటునుండిభూమికి పూదర పుట్టుతుంది. మొదట్లు మొక్క పెరుగుతుంది. పచ్చని ఆకులు ఏర్పడుతవి. పెద్ద పెద్ద పూలు పండ్లు వచ్చని ఆకులేర్పడతవి. పెద్ద పెద్ద పూలు పండ్లు వస్తవి. మొదట గెల్చినట కనపడుతుంది.

భూమిలోనుండే తేమను సారాన్ని ఈ కృత్తిమ ఎరువు మ్రింగి వేసేటంతవఱకే.

అదే పుస్తకం 147 పుట “అమ్మోరియా సల్ ఫేట్ సూపర్ ఫాస్ ఫేటు” కొంచెంపెంచుగా వేస్తే తెల్లవాచేసరికి ఈ పురుగులు శవాలును తట్టలతో ఎత్తి వేయాలి.

అదే పుస్తకం 159 పుట “ఆధునిక వ్యవసాయంలో కలుగుచున్న కీడు ఉత్పత్తి శక్తి నాశనమగుటయే” ఇదివఱకీ కీడు తూర్పు దేశాలలోలేదు. 2000 సం. క్రిందటనుండే. గోధుమల రకాలు, చెరుకు రకాలు ఇప్పుడుకూడా అక్కిడ దొరుకుతవి.

ఈ విషయాలు చేరు కేంద్ర ప్రభుత్వపు మంత్రులతో చెప్పాను. కొందరు పాండిత్య మంత్రులకు వానినాను. నామాన్య పరిజ్ఞానా ద్వింశ్ శస్త్ర వహించాలి. భూమాతనుగూర్చి ఆమె పోషించే లతావృక్ష జంతువులను గూర్చి మన విద్యావంతులకు భవవంతులకు ఏమి తెలియదు. పీలు దొరికినపుడెల్లా మానవుడు ప్రకృతి వేషి నష్టానుపాదుచేస్తున్నాడు. తనశాస్త్రంవల్ల యంత్రాలవల్ల కొద్దిరోజులు మంచి పంట పండిస్తాడు కాని చివరకు ఎడారి ఏర్పడుతుంది మనం ప్రకృతి విధానం చేస్తుకొని ఆరోగ్య వంతంగా నైతికంగా జీవించాలి.

విష్ణు ల పెం ప కం

బిడ్డ భూమిమీద పడునప్పటికే పితృవంశములో నుండియు మాతృవంశములో నుండియు ఎన్నెన్నో మంచిగుణాలను, వానికితోడుగా చెడ్డగుణాలనూ బీజరూపముగా సంపాదించుకొనుచున్నది. ఆదర్శవాద మొకవంకను, వాస్తవికత ఒక వంకను; దయ యొకవంకను, కారణ్య మొకవంకను; తాభ్యమొకవంకను, బౌద్ధార్య మొకవంకను లాగిలాగి ఆబిడ్డ మనస్సును కల్లోల పెట్టుతూ ఉంటుంది. వీనికి తోడు పోషకులుగా ఉండే తల్లిదండ్రులు గూడా ఒకరు ఏటికిలాగే తే ఇంకొకరుకోటికిలాగుతూ ఉంటే వారిద్దరి కోర్కెలలోను ఏదిచేయాలో తెలియక తికమక పడుతూ ఉంటుంది-వీనికితోడు బలమైనసంస్కారము ఆబిడ్డను ఎందులోనూకాలునిలువల్లోక్కుకోసీయక తనవెంటలాక్కు పోతూ ఉంటుంది. ఒక బిడ్డజీవన ప్రభాతములో ఇంత తికమక ఉన్నదని యెందరికో తెలియదు-అందువలననే

తమకున్నపిచ్చి అంతాబిడ్డకు అలవాటు చేదామని పోషకులు తమచు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఇందుకుతోడుగా బిడ్డ తమమాట సులభముగావినుటలేదని తోచినప్పుడల్లా ఆబిడ్డనుభయపెట్టి లోబరుచుకొనేందుకు తల్లిదండ్రులు ప్రయత్నించి తమకోర్కె నెరవేర్చుకొంటూ ఉంటారు. బిడ్డ అన్నముతినక మారాము పెట్టినా, నిద్రపోక పోరు పెట్టినా బూచివాడిని పిలుస్తామనిభయపెట్టుతారు-దానితో బిడ్డ హడలి పోతాడు-ఆకలి లేక పోయినా అన్నముతినాలె-నిద్రారాకపోయినా కళ్లుమూసుకొని పండుకోవాలె-తనకు ఇష్టములేక పోయినా చెమట పోస్తున్నా దుస్తులు ధరించాలె-

ఈవిధంగా లొంగి పోయినాడా వాజమ్మ అవుతాడు-పిల్లనిచూచినా ఎలుకను చూచినా గూడా భయపడి కెవ్వనకేక పెట్టేపిల్లలను గూడా మనముతలచు చూస్తూఉంటాము-తమంతతాము

స్వతంత్రముగా ప్రవర్తించే గుణము నశించి పోయి ఎవరుబాగా భయపెట్టితే వారికి లొంగి పోయికంటి వెంటనీళ్లు తిరిగి కర్తవ్యమును మానివేసి పెద్దలంతాయీ విధమైన పోషణకు లోనైనవాడే.

నేను ఉన్న ఊళ్లో ఒక సుపర్నుడైరీ హోమియోపతి వైద్యుడుండేవాడు. ఆయనది నవసతము వంటి మనస్సు. ఒకరోజున వారి కుమార్తెకు జ్వరమువచ్చింది. సంధి ప్రలాపము ఆరంభమైనది. అమ్మబూచాడువచ్చాడే అనేది. ఆ జ్వరమునకు మైబిడ్డబిడ్డనపడేదాకా డాక్టరుగారికి ప్రాణాలు ప్రాణాలలో లేవు. ఈ భయముచేతనే ఆ బిడ్డకు జ్వరము ఆరంభమైనదని ఆయన నమ్మిక. సందుచీకె-నప్పుడెల్ల ఆసంధించిన బిడ్డదగ్గరకూర్చుని బూచివాడిని చావగొట్టి సాగ నంపితిమని పలు మారులు ఆ బిడ్డతో చెప్పతూ ఉండేవాడు. చిట్టచివరకు ఆ బిడ్డకు ఎట్టెట్లో ఆ జ్వరము నయమైంది. ఒక్కొక్కప్పుడు తమకడుపులో ఉండే బాధకొఱకు ఏడుస్తున్నా గూడా తల్లిదండ్రు లది పట్టించుకోరు. ఏడిస్తే బూచివాడు ఎత్తుకొని పోతాడని భయపెట్టుతారు. అందువలన తనకున్న బాధకు ప్రతీకారమును సయితము కోరక లోలో పలనే అణచిపెట్టు కోవటం అభ్యాసమవుతుంది. ఇట్లా లోలోపల బాధను అణచి పెట్టుటవలన ఒక విధమైన దేహవ్యాధులు, భయముతో అణచి పెట్టుటవలన మానసిక వ్యాధులు ఆరంభమవుతవి. ఇన్ని అవాంతరాలకు బూచివాడే కారణమని మనము జ్ఞాపకం పెట్టుకుంటే మన బిడ్డలను పోషించేటప్పుడు మన ప్రవర్తన మారుతుంది.

అయితే ఒక్క బూచివాడిని వదలి పెట్టితే తల్లిబిడ్డను పోషించుటలో కాంచెముకష్టమువస్తుంది. బిడ్డయెందుకు ఏడుస్తుందో, యెందుకు వేళకు అన్నముతినదో, తల్లికి నిద్రవచ్చేటప్పటికి బిడ్డ

గూడా యెందుకునిద్ర పోలేకపోతున్నదో కనిపెట్టి తదనుగుణముగా ప్రవర్తించలసి వచ్చును. ఎంతో తెలివి, సహనము, వివేకిము, బౌద్ధార్యము ఉన్నప్పుడే తల్లి యీవిధంగా ప్రవర్తించ గలదు.

ఒక బిడ్డ తల్లి పెట్టదలచిన వేళకు అన్నము తినకపోతే, ఆ బిడ్డను వదలివేసి ఆ బిడ్డ అన్నము పెట్టమని కోరినప్పుడే అన్నము పెట్టటం మొట్టమొదట చేయవలసినపని. మరుపూట బిడ్డకు అన్నము పెట్టేటప్పుడు అజీర్ణము చేయనిపదార్థములను మితముగా పెట్టితే ఆ బిడ్డ మనవేళకే ఆకలిగొనిఉండి అన్నము తినగలుగుతుంది. అంతేగాకుండా శిశువులకు పనికివచ్చే ఆహారములు వేరు, పెద్దలకు పనికివచ్చే ఆహారములు వేరు, అని తెలిసిఉండి బిడ్డకు అనుకూలమైన ఆహారము బిడ్డకు అనుకూలమైన వేళయందు అమర్చవలసినది. బుద్ధిమంతులైనతల్లులు ఈ విధంగా చిర కాలమునుండి ప్రవర్తిస్తునే ఉన్నారు. సంతానవతులుగా ఉండి వివేకముగల వృద్ధురాం డ్రీ సంగతులు తరుచుచెప్పుతునే ఉంటారు. అయితే స్కూలువిద్యమాత్రమేగడించినసారశాస్త్రము ఎరుగని తెలివిగల యువతీ యువకులు ఈ విషయములను పాటించక పరిహసించి కష్టముల పాలగుచున్నారు.

బిడ్డ నిద్రపోయే కాలమువేరు. పెద్దలునిద్ర పోయే కాలములువేరు. నిద్రయొక్క మితి గూడావేరేను. తనపనితోందగలో బిడ్డతో గడుపు కాలమున తల్లి బిడ్డతో గడుపుటలేదు. పోషణకు తోడుగా బిడ్డ తల్లితండ్రులవద్దనుండి కొంత లాలన గూడాకోరుతూ ఉంటుంది. తనను తల్లిదండ్రులు బాగుగా ప్రేమించనట్లును తన్నుగాలికీ ధూళికీ వదలిపెట్టినారని బిడ్డకుతోచినా గూడా, తల్లిదండ్రులు తన్నుతన్నగా లాలించేవఱకు ఏడుస్తూ

ఉంటుంది. బిడ్డను తల్లి దగ్గరకు తీసుకొనివచ్చి తల్లి ఆ ఏడుపు మానుకుంది. ఈ పనిచేయక బిడ్డ కాని కోవలసినకాలమున అబిడ్డను నిద్రపుచ్చు తేతము నిద్ర పోవలసినకాలానికి అబిడ్డ లేచి యేడవటం మొదలు పెట్టుతుంది. ఏడిస్తే మనము లాలిస్తే లాలన కావలసినప్పుడల్లా అబిడ్డ యేడుస్తుంది. అందువలననే బిడ్డ యేడువకమునుపే పతిదినము బిడ్డను కొంత కాలము లాలించి సంతోషపరిస్తే ఆ బిడ్డ సక్రమంగా అభివృద్ధి పొందుతుంది.

ఈనస్తునా ఆపస్తునా బోర్లిస్తుందని కూడ కొంతమంది బిడ్డ కానికోవలసిన వేళను నిద్రపుచ్చు తారు. ఇందువలన గూడా బిడ్డకు నిద్ర యెక్కువై రాతులు నిద్రవేళ మెలకువతో ఉంటుంది. తాను మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మిగిలినవారంతా నిద్ర పోతుంటే గూడా దానికేమీ తోచకా,

ఇది మనకి గూడా యేలన వారంభిస్తుంది.

నిద్ర యెక్కువ అయితేనే గాకుండా అన్నము ఎక్కువైనా గూడా బిడ్డ భరిగా నిద్ర పోదు. ఉక్-పోస్తే నిద్రపోదు. అలాగే ములేని దుస్తులు గూడా వడక వట్టిగా ఉన్నా నిద్ర పోదు. దేహము సుము సుఖమో పడుపుతో కూగుకుపోయినా బిడ్డ దేహము నుంటున్నట్టినిద్ర పోదు. ఇన్నివిషయాలు జెలిసినతల్లి బిడ్డయింగి తేమెరి తాను ప్రత్యేక కష్టానికి లోనుగాకుండానే బిడ్డను సుఖముగా పెంచగలుగుతుంది. అట్టితల్లికి బూచివాడితో సనిలేదు. బూచివాడు ఇంట్లో ప్రవేశించినప్పుడు జల్ల ఒక బిడ్డజీవితమును శాశ్వతముగా పాడు చేస్తున్నామని పతి తల్లి తెలుసుకొనిననాడు మనజాతి అభ్యున్నతిని పొందుతుంది.

నయమైన వ్యాధులు

కొచ్చర్లపాటి కొండలరాజు

(జీవితమీద రోతపుట్టి ఆత్మహత్య చేసుకొందామనుకొన్న నాకు ప్ర్యతిమాత పాపాదానం చేసిన చరిత్ర)

నాస్వగ్రామం నర్సాపురం తాలూకా కొమ్ముచిక్కాల. ఆరు సం॥ రంల క్రితం శుక్లం మూలగ్రంథం పోవడం ప్రారంభమైనది. ఆ రోజుల్లోనే పొడిదగ్గులా ప్రారంభించి గొంతులో పిల్లికూతలు ప్రారంభించాయి. ఉళ్ళోడున్న నాటు వైద్యులదగ్గర ఏవో ఆయుర్వేద మందులువాడా. కాని ఏమీ తగ్గలేదు. సరిగదా ఆయాసం ప్రకృతులు ఎగరవేత దగ్గుతోపాటు కొత్తగా ప్రసాదించాయి ఈమందులు. ఇదేం లాభంలేదని దగ్గరగా ఉన్న పాలకొల్లు వెళ్లి ఒక ప్రముఖ ఇంగ్లీషు డాక్టరుతో సంప్రదించా. తగ్గుతుంది కాని నాలుగైదు నెలలు ఇంజక్షన్లు మందులు వాడాలి.

అయిదారు నందలవఱకు ఖర్చవచ్చు నన్నారు. డబ్బు వచ్చేమార్గంలేదు. ఏదో మాదగ్గరి బంధువుల సహాయంతో వైద్యం ప్రారంభించా. అన్న ప్రకారం నాలుగైదు నెలలు గడిచినా రోగలక్షణాలేమీ తగ్గలేదు. సరిగదా నానాటికి తీసికట్టు అన్నట్లు ఎముకలపోగులా తయారైనా. జీవితం మీద రోతపుట్టి ఏదో మా మేనమామల దగ్గర చూళ్లను కాసుకుంటూ కాలక్షేపం చేశాను. ఎవరేమి చెప్పితే ఆ అనుపానాలు ఖర్చులేని మందులు వాడుచూ వచ్చా. క్రిందటి సంవత్సరం నవంబరు నెలాఖరుకు చాలా బలహీనత ఆయాసం ఎక్కువై పోయినాయి. ఆ సమయంలో మా

ఉండు కరణంగారు శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి శరణాలయం, భీమవరం చరిత్ర కొద్దిగా చెప్పారు. ఆయనగారిని తీసుకొని 30-11-48 వ తేదీని ఆశ్రమానికి వచ్చాడు. ఆశ్రమ నిర్వాహకులు డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిని మూచాను. ఆయనగారిని, ఆ ఆశ్రమవాతావరణం, ఆ చెట్లు, ఆ చల్లనిగాలి, ఆ నిర్మలమైన కాలవ చూస్తేనే ఎందుచేతో ప్రాణం లేచివచ్చినట్లు నిశ్చయించింది. చాలామంది డాక్టరుగారిచుట్టూ ఉండడంవలన నన్ను కొద్దిసేపు వారుచూచి నీజబ్బు తగ్గుతుంది కాని దానిని ఆయుర్వేదంలో “యాష్యం” అంటారు. గనుక జీవితాంతమువరకు ఆహార విహార నియమాలు పాటించాలన్నాడు. ఆశ్రమానికి వచ్చి చికిత్స పొందితే నాలుగైదు రోజులలోనే తగ్గుతుందన్నాడు. కాని ఆహార నియమములు తెలిసికొని యోగాసనాలు ప్రాణాయామం మొదలైనవి ఒక మూడు నెలలపాటిక్కడఉండి నేర్చుకొని వెళ్లవలసి ఉంటుందని చెప్పారు. సరే నని మిగిలిన వివరాలు తదితర రోగులను సహాయ వైద్యులైన శ్రీ బలిశేషలి వెంకటాచార్యగారి ద్వారా తెలుసుకొని ఇంటికివెళ్ళాడు.

ఇంటిదగ్గర పనులు పూర్తి చేసుకొని 7-12-48 తేదీని ఆశ్రమంలో చికిత్సకై చేరాను. కాని నాలుగురోజులలో తగ్గుతుందన్న డాక్టరుగారి మాట ఎంతవరకు నిజమో యని అలోచించడం మొదలుపెట్టాను. మొదటిరోజునే ఒక దినచర్య వ్రాసియిచ్చి నిమ్మనీటితో ఉపవాసము ప్రారంభించారు.

దినచర్య

తెల్లవారుజామున 4 గం|| నిద్రలేచుట,
ఇష్టదైవ ప్రార్థన.
కాలకృత్యములు.

4 30 వండుప్రట్టి 15 ని||
గం|| అరగంట దుప్పటి
కప్పుకొని పరుండుట

5 గం|| ప్రార్థన

5-30 గం|| గోరువెచ్చనినీటితో ఎడమ

6 గం|| చన్నీటి శిరస్సానం

మధ్యాహ్నం 12 గం|| వండుప్రట్టి 15 ని||

సాయంత్రం 4 గం|| వండుప్రట్టి 15 ని||

5 గం|| చన్నీటి శిరస్సానం

రాత్రి 7 గం|| ప్రార్థన

8 గం|| నిద్ర

కావలసినన్నిసార్లు ఒకచిన్నగ్లాసు నీటితో ఒకటిగాని, చెక్కగాని నిమ్మరసంపిండి ఆరు సార్లకు తక్కువకాకుండా తాగమన్నాడు. మొదటిరోజున మాత్రం వికారంగాను పసలు ఊకులు వెళ్ళాయి. ఊకులు వెళ్ళినకొద్దీ తేలిగ్గాను, ఆయాసం, దగ్గు తగ్గడం ప్రారంభించాయి. రెండవరోజునుంచి పిల్లికూతలుకూడా తగ్గాయి. ఇలా నిమ్మరసంతో నాలుగురోజులుంచారు. డాక్టరుగారు చెప్పినట్లు నాల్గవనాటికి పూర్తిగా దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలుకూడా తగ్గాయి. తరువాత అయిదారు రోజులు కొబ్బరిబొండాం నీరుమూడుపూటలఇస్తూపెచికిత్స లేచేయించారు. ప్రతిరోజు కొబ్బరినూనెతో మర్దన చేయించేవారు. ఉపవాసకాలంలో నాలుగైదు ఫర్లాంగులు నడకకు వెళ్లేవాణ్ణి. కాలువకు వెళ్లిన్నానం చేసి రాగలిగేవాణ్ణి. నాపనులు నేను స్వయముగా చేసుకునేవాణ్ణి. డాక్టరుగారికి ఖాళీ ఉన్నపుడు అల్లా రోగులకు ఆత్మబలం చేకూర్చడానికి రామాయణం భారతం భాగవతాలు చెబుతూ ఉపన్యాసాలు ఇచ్చేవారు.

తొమ్మిదవరోజు రెండుబౌన్సుల నారించడం లో రెండుబౌన్సుల నీరుకల్చి రోజుకు మూడుసార్లు ఇచ్చేవారు. ఆ రోజు తేల్చనారుజామున 4-30 గం. లింగస్నానం 8 ని; మధ్యాహ్నం 12 గం. కటిస్నానం 10 ని; నాయంత్రం 4 గం కటిస్నానం 10 ని; చేయించడం మొదలు పెట్టారు. మిగిలిన చికిత్సలు మామూలే.

పండ్లరసం ఒక వారంరోజులు ఇచ్చారు. క్రమే. ఆకలినిబట్టి వృద్ధి చేసుకుంటూ పూటకు 8 బౌన్సుల రసంవఱకు ఇచ్చారు. తరువాత పచ్చి కూరలు పండ్లరసం ఒక వారంఇచ్చి క్రమేపి ఆరటి కొబ్బరి అలవాటుచేసి క్రమేపి ఒక నెలలో పూటకు 1/3 కొబ్బరి, రెండు లేక మూడు ఆరటి పండ్లు, చిన్న పొట్లకాయ, రెండు లేతబీరకాయలు పూటకు మూడు లేక నాలుగు నారించలుగాని బత్తాయిలుగాని ఇస్తూవచ్చారు. ఇలా 15 రోజులు గడచిన తరువాత ఉదయం రెండు బౌన్సులపాలు ప్రారంభించి క్రమేపి ఆరు బౌన్సులవఱకు పాలిచ్చి మధ్యాహ్నం పండ్లరసం మానించారు. తరువాత ఉడికించినకూర పచ్చికూరలకు బదులు ఈయడం మొదలుపెట్టారు. నాలుగైదురోజుల తరువాత జావ, కూర ఒకవారంపెట్టారు. తరువాత గోధుమకొట్టి, చప్పిడికూర, మజ్జిగ, సాయంత్రం అపక్వాహారం ఇచ్చేవారు. యథాప్రకారం ఉదయం పాలు ఇచ్చేవారు. ఇంటికి ఇక ఒక

నారానికి వెళ్తారగా ఉ రి గం వాలు 9 గం. చప్పిడికూర. ముడిబియ్యంఅన్నం. మజ్జిగ; సాయంత్రం అపక్వాహారం ఇచ్చారు. చికిత్సా కాలంలో వారాని కొకనాని ఆతకస్నానంగాని కమిగొని ఇచ్చేవారు. నేను ఇంటికి వెళ్లేనాటికి ముఖ్యమైన యోగాసనాలు ప్రాణాయామం చేర్చారు 9-31-49 తేదీని ఇంటికి వచ్చాను.

ప్రస్తుతం రోగలక్షణాలన్నీ తగ్గి ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నా జీవితమంతా ఉష్ణ కారాలు విన దించి సాత్వికాహారం తింటూ ఏకాదశి ఉపవాసాలు చేయవలసిందిగా ఆదేశం ఇచ్చారు. ఈ ఆదేశానుసారం నడచి ఇక ఏరోగం రాకుండా కాపాడుకొనగలనని నమ్ముచున్నాను. గనుక రోగపీడితులగు సోదరులకు నామనవి.

భీమవరం శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సా లయంలో, శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజుగారి సహాయం వలన, ఎటువంటి రోగములైనా కుదురుచున్నవి. వేలకొలది రోగులు జీవితంమీద ఆశ నదలు కొన్న వారుకూడా ఇచ్చట చికిత్సపొంది సుఖ జీవనము గడుపుచున్నారు.

ఇంతియేగాదు-బిడ్డలులేనివారికి బిడ్డలు; కష్ట ప్రసవములు, గర్భస్రావములు, గలుగుచున్నతల్లులకు సుఖప్రసవములు పొందుచున్నసందర్భములు వేలాది గలవు. గాన రోగపీడితు లెల్లరు ప్రకృతి వైద్యమును ఆవలంబింప ప్రార్థించు చున్నాను.

ఆహార ప్రభావము

శ్రీ కె. వై. యక. సోమయాజులుగారు. బి.యే.

అన్ని జన్మలలో మానవజన్మ బహుదుర్లభ శోచనీయమైనది. భగవంతుడు మాన మైనది. అట్టి సదవకాశము కల్గియు మాన వునికి అద్భుతజ్ఞానసంపత్తి నొసంగినాడు. వృదు కేవలము పశుమాత్రుడై చరించుట మివుల తామసప్రవృత్తిచే మానవుడు అజ్ఞానతిమిరమున

మెలంగుచున్నాడు. 'ధర్మార్థ కామమోక్షాం ఆరోగ్యం మూల ముత్తమమ్' అని చరక సూహిత్యము, 'శరీరం ధర్మసంయక్తం, రక్షణీయం ప్రయత్నతః' అని అగ్నిపురాణమును చాటుచున్నవి. సర్వజీవులకును ఆరోగ్యము ముఖ్యమైనది. ఇహలోక భోగములకు గాని, సర్వోత్కృష్టమైన పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారమునకు గాని శరీర సంరక్షణమే మూలమైనది. సంసారి మొదలు యతీశ్వరునివఱకు ఆరోగ్యభాగ్యము సదా వాంఛనీయమైనది. కనుక మానవుడు నీతి నియమ సంపన్నుడై ఆరోగ్య ధర్మముల నుల్లంఘింపక సదా శరీరమును కాపాడుకొనవలెను.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. ఆరోగ్యమే ఆనందము. అట్టి అమూల్యమైన ఆరోగ్యము మనము భుజించు ఆహారముమీద సర్వధా ఆధారపడియున్నది. ప్రస్తుతము నవనాగరికతా వికాసములకు ముగ్ధుడై మానవుడు మాతనోపద్రవముల కల్పించుకొనుచున్నాడు. ఆరోగ్య నియమముల నిండుకయు పాటించకున్నాడు. ప్రకృతిదేవి నాశ్యించిన మానవునకు నవ్యజీవనము, ఆరోగ్యము, ఆనందము కొల్లలుగా లభించును.

మంచి ఆహారము మానవుని శీల నిర్మాణమునకు ముఖ్యవశ్యకమైనది. మనము భుజించు ఆహారముమీదనే మన మనోభావములు, మన చేతనములు, మన మానసిక పరిస్థితులు, చిత్తపరిపక్వత ముఖ్యముగా నాధారపడి యుండును. మానవుడు తన శీలము నుత్తమ పథములో నిర్మించుకొనుటకు సదాహారమే ప్రథమ సోపానము. కనుక మానవుడు చిత్త నైర్మల్యమున కనుగుణ నుత్తమమైన ఆహారము భుజింపవలెను.

ఆహారము మూడువిధములు. 1 సాత్వికాహారము 2 రాజసాహారము. 3 తామసాహారము.

సాత్వికాహారము; స్ఫటికమణి సదృశమైన నిర్మలమనస్సును జ్ఞాన శాంతములను కలిగించును. రాజసాహారము; తృష్ణను పెంపొందించి కామకోపిధాది అరిష్టద్వర్గముల నభివృద్ధి చేయును. తామసాహారము; అజ్ఞాన సంజనకమై, మోహము మరపు, మత్తు, నిద్ర మున్నగువాని మూలమున అత్మను శరీరమునకు బంధించును. కనుక సాత్వికాహారము మాత్రమే కైకొనుటకు మానవుడు ప్రయత్నింపవలెను.

సదాహారమును గ్రహింపనిచో మన మనస్సును నిగ్రహింపజాలము; తరుచుగా కోపిధమోహవేశములకు లోనై అకార్యములు దుష్కర్మలు గావింతుము. చేతులు కాలినవెనుక ఆకులు పట్టుకొనిన లాభమేమిటి? కారణము లేకుండా కార్యముండదు. కనుక మానవుని పశుస్వభావమునకు మూలమైన ఆహారమును చక్కబెట్టవలెను. ఆహారారోగ్యనియమముల పాటించకునికి నేడు ఉన్నత పాశ్చాత్యులలోను కళాశాలలలోను యువతీయువకులు మోహవేశమున నిందియలోలురై దుష్పథ గాములగుచున్నారు. పరంపరానుగతమైన వంశ మర్యాదలకు వన్నె మాపుచున్నారు. కావున ఆహారవిహార నిద్రామైథునములలో మానవుడు జాగరూకతతో సర్వదా మెలంగవలెను.

'ఆహార పదార్థములను మందువలె ప్రాణధారణము కొఱకు తీసుకొనవలెను. భోగము కొఱకు తినిన పాప మగును.' అని శ్రీనివాసానందస్వాములవారి ప్రవచనములు. సరియైన జీవసత్తువులనిచ్చు పదార్థములు మితముగా భుజింపవలెను. 'అగ్నిమూలం బలంపుంసాం రేతో మూలంతుజీవితమ్' అని ఆయుర్వేదముఘోషించు

చున్నది. కనుక జకరాగ్నిని ప్రజ్వలించ శేయుట వీర్యమును రక్షించు కొనుట జీవితములోని గొప్ప నింప తగిన ప్రధానాంశములు అసూయ్యంపశ్యుల వలె నుండక పరిశుభ్రమైన వాయువును సేవించి నిర్మలజలమును గోలుచు సూర్యుని తేజస్సు గ్రహించుచు శరీర వ్యాయామముగావించి మానవు లానందోత్సాహముల కోలలాడ వలెను.

స్త్రీలకు తగిన వ్యాయామములు

(168 వేదీ తరువాయి)

టెన్నిస్, ఫుట్ బాల్, బలిచెడుగుడు, కోతి కొమ్మచ్చి మొదలగు ఆటలు పురుషులకుతగినవి. బ్యాటుమింటెన్, రింగ్ ఆట, ఫింగ్ పాంగ్, టేబిల్ టెన్నిస్ మొదలైన ఆటలు ఆడవారికి పనికి వస్తవి. ఇట్లు న్యాయసప్తుడు ఎవరూ మేము పొరపడుతున్నామనిగాని పొరపెట్టు చున్నామనిగాని భ్రమపడరాదు. స్త్రీలను గుఱించి ఆదరణలేకగాని గౌరవములేకగాని ఇట్లు వ్రాయుటలేదు.

సృష్టి క్రియతో మాకు సుబంధములేదు. మేము దేశభృద్దయముకొఱకై వేరు విధాల పాటుపడుతామనే వారికొఱకై ఈ పంక్తులు వ్రాయలేదు. అప్పుడుకూడా సున్నితమైన స్త్రీ సహజమైన మృదుత్వాదులు పోగొట్టుకోకుండా ఉంటే వారు చేయగలిగినవనిని సమరతతో చేయగలరు. ఎంతోమందిని చూస్తూ ఉంటాము. ఎప్పుడు స్త్రీ కాశిన్యము సంపాదించవలెనని ప్రయత్నిస్తుందో అప్పుడెల్ల ఆమె సంఘ అభ్యుదయానికి సంపూర్ణముగా తోడ్పడలేక పోతున్నది. ఈ సంగతులు మనస్సులో పెట్టుకొని ఆమె అవయవ నిర్మాణములో ఉండే విలక్షణ భను మనస్సులో పెట్టుకొనినగూడా స్త్రీ స్త్రీగానే

ఉండటం మంచిది. పురుషులే చేయగలిగిన ఆటల లోనూ పాటలలోనూ పోటీ పడవలసి సుఖం విస్తున్నాము.

నూనెలను మాయనెయ్యిగా మార్చుట

(164 వేదీ తరువాయి)

ఇది వానశ్రమ ప్రవాదం

మంత్రో ఇట్లు సూచించె:-

ఈ పరిశ్రమదృష్టిలో వాంఛనీయ మేది: ప్రజలదేశం దృష్టిలో వాంఛనీయ మేది; జిరాయి తీకి పశువులకు కలిగే కీడు మేల్కేసి విచారించాలి.

నెయ్యిపరిశ్రమ, మాయనెయ్యి పరిశ్రమ రెండు సాగవచ్చును. కల్తీ లేకపోవుట మాకును మంచిదే. అందుకని 10పానుల కబ్బెల పద్ధతి పెట్టాం పశువధ, దాణాలు లేకపోవుట, పాలు వాడుక పెరగడం వీటిచే నెయ్యి తగ్గినది. ఇక నెయ్యిని పెంచజాలరు. వనస్పతి వచ్చి గిరియేడ్లు క్రమంగా పెరుగుచున్నది కావలసిన కొవ్వు పదార్థంలో 14 వ వంతే నెయ్యి దొరకును. నెయ్యిపియం, ప్రతివాడు కొనలేడు ఈ దేశంలో పాలుపియం, కాన చౌకనెయ్యి ప్రజకుకావాలి. నేతిలో మూడవ వంతు ధరకు డాల్డా దొరకు తుంది. యంత్రాలలో ఆడితే నూటికి 40 వంతులు నూనె వస్తుంది గానుగతో చేస్తే నూటికి 30 వంతులే వస్తుంది. పిండిలో ఎక్కువనూనె మిగులును. దాన్ని గొడ్డు జీర్ణించుకోజాలవు. ఆనవ్వు దేశం భరించజాలదు. ఇది పెటిట్ వాదం.

వనస్పతికన్న మురికి తీసి బాగుచేసిన నూనె వాడవచ్చునని బజాజి చెప్పిన సంగతిని విచారించాలని దత్తారుసింగు చెప్పారు.

అట్టి సాపు నూనెలకన్న వనస్పతి మేలు. చాలాకాలం కనరెక్కదు. రవాణా తేలిక.

వంటలో తేలిక అని పెటిక్ చెప్పారు.

గ్రామ పరిశ్రమల చిట్టచివరి కోరుతాం. సర్కారు ఆపని చెయ్యాలి. నెయ్యి ఎక్కడిది అక్కడనే ఖర్చు అగును. రవాణా ప్రశ్న లేదు. పెటిక్ చెప్పింది నాకు నచ్చలేదు. దాని పార మేమంటే:— ప్రజలు కోరారు. మేము తయారు చేశాము. ఇది సరికాదు అని బహుళ చెప్పారు.

మీడివోగరీత్యా కార్యక్రమంతో నాకు ప్రసక్తిలేదు. ఈ వాదాలు వింటే నాకు వింత కల్గింది. “జాతియొక్క కళను జూచి దాని చరిత్ర తెలిసికోమన్నారు.” కాన అసలు ప్రజల అనుభవం కనుగొనండి. నామీద ప్రయోగంచేశాను. పాలు, నెయ్యివాడారు. నాతూకం తగ్గింది. కోకోజం వాడమన్నారు. కొన్నాళ్లు వాడారు; లాభంనున్నది. అప్పుడు కొత్తగాతీసిన అవిశనూనె రీనెలలు వాడారు. 22 పౌనులు తూకం పెరిగింది. గాంధీజీ ఆశ్చర్యపడ్డారు. దేశవాళీ ఆవులు వర్షా ఆశ్రయంలో మొదట్లో తక్కువపాలు ఇచ్చేవి. ఇప్పుడు గానుగపిండ్లు వేస్తున్నాం. రెట్టింపు పాలు ఇస్తున్నవి. శాస్త్రజ్ఞులు అబ్బురపడ్డారు. ఈ వనస్పతి పరిశ్రమ సాగిస్తే మనదేశాన్ని శుష్క నాశనం చేస్తుంది అని వినోబా చెప్పారు. సభ ముగిసింది.

మంత్రికోరికపై తమవాదాలను వ్రాతమూల కంగా ఇచ్చిరి.

1946 సం॥లో తయారైన 1,37,000 టన్నుల వనస్పతిలో కొంత సర్కారుకు సేనైత అమ్మాము. 45 వేల టన్నులు మాలేమే చిల్లరగా అమ్మాము. నెయ్యి 5 లక్షల టన్నులు. కాన కల్తీ జరిగినా, పదోవంతుకన్న తక్కువే నని మాయ నేతివాదులు వాదించిరి.

నెయ్యి 5 లక్షల టన్నులలో సగం ఎగు

మతికి వస్తుంది, దాంట్లో కలపారు. కాన పదో వంతుగాక ఐదోవంతు కల్తీజరిగింది. సేనకిచ్చింది గూడ కల్తీ క్రిందనే పోయిఉంటుంది. నాగరక దేశాల లాగా మాయనెయ్యి వాడమంటారు ఈ పరిశ్రమదారు. ఇతర దేశాల సంగతి చూడండి. స్వీడన్ లో 1934 నుండి, నార్వేలో 1935 నుండి మార్గరైక్ వాడరాదని నెయ్యి వాడమని ఉత్తరువులు చేశారు. ఆంగ్లంలో 1926 పూర్వమే మార్గరైక్ కు వ్యతిరేకచర్య తీసుకున్నాను. ఈకల్తీపతే యీదేశగ్రామాల్లో మూడుకోట్ల రూపాయలు ఆదా పెరుగునని 1937 లో డాక్టరు రైటులను సర్కారు ఊద్యోగి వ్రాశారు. వనస్పతి మణుగురూ10, నెయ్యిమణుగురూ, 25. కాన కల్తీ లాభకరమని రైటు చెల్పారు. వనస్పతిలో కొద్దిబాట్లు మంచి నెయ్యి వేసి బాగా మోసు చేస్తారు. వనస్పతికి నెయ్యిరూపం వాసన కల్పిస్తారు యీపరిశ్రమదారులు. ఈవనస్పతి 9 ఏండ్లలో 4 రెట్లు పెరిగింది. 1946 లో 22 మరలుండేవి. సర్కారు కొద్దిరోజులు దీన్ని ఆపారు. కాని సర్కారుబుద్ధి మారింది. కొత్త మరలు పెట్టుటకు అనుమతించారు. 4 న్నర లక్షల టన్నులు తయారు కాబోతోంది. ఈ ప్రకారం మంచి నెయ్యి ఉత్పత్తి పెరగలేదు. ఈ 9 ఏండ్లలో నెయ్యి 8 న్నర లక్షల టన్నులనుండి 5 లక్షలకు తగ్గింది. ప్రకటనవల్ల వనస్పతి వాడుక పెరిగింది. ఆ ప్రచారంలో అబద్ధాలు వ్రాశారు. మంచి నెయ్యివలె ఉపయోగపడుతుంది ఈడాల్లా, అన్నారువీళ్ళు. మార్గరైక్ వెన్నవలె కనపడును. ఇటలీలో దీన్ని 1935 లో నిషేధించారు. ఫ్రాన్సు లో 1935లో దీనివాడుకను గూర్చికఠిననియమాలు చేశారు. కెనడా దక్షిణాఫ్రికాలలో మార్గరైక్ ను వ్యగైరాల నిషేధించిరి. నెదర్లాండ్సులో దీనిపై

ఎక్కువ శక్తులు వేశారు. అమెరికాలో కొన్ని రాష్ట్రాల్లో ఈ పరిశోధన వాతావరణంలో 21, 30 కోట్లు ఖర్చు అయినా సరే, సర్కారు ఈ మాయ నేయ్యడత్పత్తి ఆపాలె. మా మనోని విశ్వం

వారు. ఎన్నికైనా వారు. వీరికి మారు చేసేవి వ్యవస్థ కే. గాని వీరికి తోలివాడి. ఇన్ని క్లిష్టతలు ఇంకా వారు ఉన్న వానించే వచ్చెను.

వ్యవసాయంలోని మన చిన్న స్నేహితులు

(డాక్టర్ గిల్బర్ట్ ఫోలర్ వ్యాససంగ్రహం)

శ్రీమతి మిరాబెన్ 80 ఏండ్లు మించిన ఈ వృద్ధ శాస్త్రజ్ఞుని నుండి ఈ వ్యాసం సంపాదించింది

ఆంగ్ల దేశంలో మాంచెస్టర్ అనే పెద్దపట్నం ఉంది. అదులో బయలుదేరే మురికినీరు బాగు చేయించేపని కొన్ని ఏండ్లక్రిందట నాకు బన్న గించబడ్డది. అప్పుడే సన్నజీవాలను గూర్చి నేను తెలుసుకోవలసి వచ్చింది. పెద్ద పెద్ద భూతద్దాలు పెడితేతప్ప అవి కంటికి అగుపడవు. వాటిపేరు “బాక్టెరియా” క్రిములు. ఆ అద్దాలక్రింద గూడ సన్నని పోగువలె కనపడుతాయి. ఈ మురికినీరు బాగుచేయుటకు చిన్న గుంటలోగుండా పారిస్తాము. ఒక ఘన అంగుళంలో కొన్ని లక్షల క్రిములు ఉంటవి. ఆ గుంటలలో రాళ్ళు కచ్చికలు వేస్తాము. ఈ మురికినీరు ఆ గుంటలలోకి పోయి 1, 2 గంటలు ఉన్నతరువాత మరల బయటకు పంపుదురు. అప్పుడు ఈ క్రిములు ఏర్పడి మురికిని బాగు చేస్తవి. తరువాత ఈ క్రిములలో పెద్దవి ఏర్పడుతవి. వీటిలో పెద్దది “అర్తవరం” (కుమ్మరి పురుగు) ఆ క్రిములకు, ఈ పురుగునకు గాలి. అవసరం. ఆ గుంటలలోకి హెచ్చు మురికి వచ్చినా గాలి తక్కువ యైనా నీటిపని చెడిపోతుంది. చెడ్డట్లు గుర్తు ఏమంటే: తటాలున కొన్ని లక్షల రాళ్ళు పైకి వస్తవి. సారవంతమైన భూమిలో

జరిగే పనిగూడ ఇలా ఉంటుంది.

ఆ క్రిములు నీటిని బాగుచేస్తుంటే ఈ పురుగులు అక్కడక్కడ పురుగుమ బొక్కలు పొడుస్తూ లోపలకు సారాన్ని పుచ్చుదురు. కొన్నాళ్ళకుపాకీ ఈ గుంటలు పనిచేయవు. అందులో ఏండ్లలోపల వస్తువులు మంచిమరుగుగా ఉడయోనించును. “ఫార్మెన్ డార్మెన్” అనే వాని “వెజిటబుల్ మార్ట్ అండ్ అర్త్ వరం” ‘శాఖామూసలు కుమ్మరి పురుగులు’ అనే గ్రంథంలో ఇలా ఇలా వ్రాశారు. మానవుడు కనిపెట్టిన పురాతనమైన, అమూల్యమైన వస్తువులలో నాగలి ఒకటి. ఈ నాగలితో ఇతను దున్నకపూర్వం ఈ కుమ్మరి పురుగులు భూమిని దున్నుచుండెవి. లోకచరిత్రలో ఈ చిన్న పురుగులు చేసినంత ముఖ్యమైన పనిని ఇంకే ఇతర జంతువులు చేసివుండవు.

ఈ కుమ్మరి పురుగులకు దేవుని నాగళ్ళని పేరు. ఇప్పుడు వ్యవసాయంలో మనం చాలాకష్టాలు పడుచున్నాము మన మీదేవుని నాగళ్ళు చేసే పనికి తోడ్పడు చున్నామా? అడ్డుపడు చున్నామా? అమెరికా సంయుక్త రాష్ట్రాలలో 10, 15 పెద్దవరక సంఘాలున్నవట. వాళ్ళు ఈ కుమ్మరి పురుగులను పెంచి ఎచటికైన ఎగుమతి చేస్తారట. గతయుద్ధంలో జర్మనులు హాలెండులోని కొంత వ్యవసాయపు భూమిని పాడుచేశారు. వాటిమరమ్మత్తుకోసం

అమెరికానుండి ఈ పురుగులను తెప్పించు కొన్నారట.

ఇప్పుడు ఇండియాలో అమ్మోనియం సల్ఫేట్ అనే రసాయనిక ఎరువు తయారు చేయుటకు కోటాను కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు చేసి యంత్రశాలలు కట్టుచున్నారట. ఆ ఎరువులో యుండే ముఖ్యమైన వస్తువు సత్రీజని, దానిని ఈ సన్నజీవులు తయారు చేస్తవి. దానితో తృప్తిపడక ఈ అమ్మోనియం సల్ఫేట్ వేస్తే భూముకి పులుసుఎక్కి ఈ సన్నజీవులను, ఈకుమ్మరి పురుగులను చంపేస్తుంది. ఈ ఎరువుల యంత్రాగారము కట్టుటకు ఖర్చు అయ్యే కోట్లకొలది రూపాయలతో వృధాఅయిపోయ్యే చెత్తాచెదారంలోనుండి మిశ్రితమైన ఎరువులను తయారు చేస్తే చెట్లకు మొక్కలకు పూర్తి అయిన ఆహారం ముట్టతుంది. శాశ్వతంగాను తాత్కాలికంగాను బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

చైనా రైతు చాలాసమర్థుడు. అనుమానం లేదు. నాలుగు వేల ఏండ్లనుండి ఒక తులమైన అమ్మోనియా సల్ఫేట్ వేయకుండా చక్కని పంటలు పండిస్తున్నాడు.

ఈ సత్రీజని మొక్కలకు అవసరమైనా ఎక్కువ పంట నాణ్యమైన పంట కావలెనంటే ఇంకా అనేకాంశములు తోడ్పడాలి. భాస్వరం పొటాష్ కావాలె. ఆపంట పుష్టిగా వుండాలంటే, కొద్దిగానైన ఇతరవస్తువును అందులో భూమి సారవంతముగా ఉండవలె నంటే వేరూలె. భూమి మన కచ్చేదాంట్లో మిగిలిన దంతా మరల భూమికి ఒప్పించాలె. చీనా దేశపురైతు ఈ సంగతి బాగా గుర్తించాడు. మనుష్యులు పశువుల మలమూత్రాలతో పెరుగడ్డితో, రాలిపోయిన ఆకులతో చెట్ల

నుండి వచ్చిన కత్తిరింపులతో, ప్రకృతిలో, దారికే ఇతర దుమ్ము మాసరతో కలిపి మిశ్రి. తమైన మంచిఎరువు తయారు చేయవచ్చును.

భారతములో ఇలాంటి ఉద్యమం బయలు దేరింది. గాంధీజీ దాన్ని బలపరచారు. ఆ లాంటి ఉద్యమానికి ఆటంకంవస్తే అది విషాదకరం. అనుమానాస్పదమైన ప్రయోజనాలుగల ఒక అంశంమీద డబ్బువెచ్చించి సహజమైన పంథాకు ఆటంకం కలిగించరాదు.

ఉచిత యోగ వ్యాయామ

తరగతులు

మానవుని శారీరక, మానసిక, నైతిక ఆధ్యాత్మికోన్నతికి యోగ వ్యాయామము అత్యవశ్యకమైనదని భారతీయులేగాక పృథ్విశాత్రులుకూడా గ్రహించి అభ్యసించుచున్నారు.

ఇట్టి యోగ వ్యాయామమునందలి ప్రధాన అంగములగు ప్రాణాయామ యోగాసనములలో శిక్షణనిచ్చు తలంపుతో జూలై 15 వ తేదీ నుండి 15 రోజులు విజయవాడలో దివ్యజ్ఞాన సమాజభవనములో మా సంస్థపక్షమున ఉచిత తరగతులు నడుప దలచితిమి. ఈ తరగతులలో యోగ వ్యాయామమును గుఱించి శాస్త్ర పరిచయము, రోగనివారణ, ఆరోగ్యరక్షణలను గుఱించి పూర్తి యైన శిక్షణ యివ్వబడును. శిక్షణ పొందదలచువారు ప్రవేశరుసుము ఒక రూపాయి ఏకవల్లి కేషగిరిరావు, సంపాదకుడు, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి, విజయవాడకు పంపి తమ పేరును జూలై 7వ తేదీలోపున రిజిష్టరుచేసుకొనుడు.



సునితితైద్యము

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు

రంగు వైద్యముని జగత్ ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబెట్ యం. డి., ఎల్.ఎల్.డి. గారి మూలగంధమున కిది అనువాదము సునితితైద్యము. జుచిత్వ, కాంతిచిత్వ, మృదవ చిత్వ, యోగచిత్వ, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించుచున్న ఆపూర్వ డిప్లొమా. అనువాదకులు డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు-759 కేజీల నిండు క్యాలికోరైండు వెల 4-8-0 చాలాచౌక. కొద్దిపాటు లేపున్నది.

క నీ ని కా సి దా న ము

డా. మృత్తింటి అంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతలక్షణముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో యెట్టి రోగమున్నదో యే భాగములలో రస, విష, పాపాణ, నాభిమొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్ననో యే అవయవములో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్కువకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవలగును. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, తివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్దగ్రంథము క్యాలికోరైండు వెల రు 8-0-0

సుఖ సంసారము

డా. పుచ్చా వెంకటాచార్యులు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికోరైండు రు 4-8-0

సర్వకాలములకు

డా. పుచ్చాపాటి శేరిరామయ్యగారు

ప్రీతి పురుషులకు సహజముగ మానసిక శక్తివృద్ధులు వర్ణింపబడినవి. ఏకాగ్రణముచేత వారితో సహజముగ అనురాగము తొలగుచుండునో? స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యమురాగము వృద్ధిపొందునో అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవా కి గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పుచ్చాపాటి శేరిరామయ్యగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబించవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో నూడ యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహారచికిత్స శాస్త్రము

డా. పుచ్చాపాటి శేరిరామయ్యగారు

సర్వులకు సర్వకాలములందు కావలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య మొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈ విషయములను విపులముగా దెలుపుశాస్త్ర గ్రంథము. నిండుకాలికో. వెల రు 4-0-0

ప్రకృతికార్యాలయట్రిన్సు, బెజవాడ

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

ప్రతిపాడు, (గుంటూరు జిల్లా)

డి. 11-3-1948 నుండి 11-4-1949 వరకు 200

మంది రోగులు చికిత్స పొంది సక్రమమైన ఆరోగ్యమొంది యున్నారు. యిచ్చట 30 మంది రోగులకు వసతి గలదు. నిర్మల వాయువు వీచు బహిరంగ ప్రదేశమున ఆశ్రయం నిర్మింపబడినది.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రిన్సు — బెజవాడ

జమ ఖర్చు లెఖలు.

1949 మే :— జమలు — వెనుకటి నెల విలువ రూ 139 - 1 - 5; ప్రకృతి రూ 113 - 0 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 1 - 8 - 0; ఇంటి అద్దె రూ 6 - 1 - 0; పుస్తకములు రూ 167 - 13 - 0; అచ్చుపనులు రూ 521 - 0 - 0; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5 - 10 - 0; చిల్లర బాకీ జమలు రూ 24 - 11 - 9; పుస్తకముల కమిషను రూ 1 - 9 - 3; మొత్తము రూ 988 - 5 - 5. ఖర్చులు — ప్రకృతి పత్రిక రూ 400 - 0 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7 - 13 - 0. స్టేషనరీ రూ 29 - 0 - 0; పుస్తకములు రూ 106 - 5 - 0; నౌకర్లు రూ 73 - 6 - 0; సాదరు రూ 1 - 8 - 0, భరణము రూ 30 - 0 - 0; ఖర్చు అచ్చుపని రూ 150 - 0 - 0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 4 - 6 - 6; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 25 - 6; గాంధీ కోఆపరేటివ్ బేంకు రూ 25 - 4 - 0; చిల్లర బాకీ ఖర్చులు రూ 6 - 12 - 0; పుస్తకముల కమిషను రూ 24 - 5 - 9; మిస్సేనియన్ రూ 1 - 7 - 0; నిల్వ రూ 125 - 12 - 8; మొత్తము రూ 988 - 5 - 5.

1949-

6

45

శంకరాక్షరము

ప్రహ్లాద కేంకటామయ్య

యల్. సి. యస్.



దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచివ్య మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా 4-8-0

సంపుటము 40

జూలై 1949

సంచిక 7

మన ఆహార సమస్య

శ్రీ. తరమున శ్రీ. నూన్ శ్రీ. రాజగోపాలాచార్యులవారి ఉపన్యాసములోని కొన్ని వాక్యముల నుల్లేఖించితిమి. ఆహారసమస్య ఇప్పుడెట్లు ప్రాధాన్యమును వహించినదో మీరందు చూడగలరు. అయితేయేమి? చూచుచునే గుడ్డి, విచుచునే చెవుడుగా నున్నది ప్రభుత్వపు నడక. శాసన సభాముఖముననే పలువురిందుకు ప్రతిక్రియలను ఉపదేశించిరి. కాని ప్రభుత్వము విని పించుకోలేదు. వానినే మేమిచ్చట తిరిగి యేకరువు పెట్టుచున్నాము.

1. దేశములో పండేపంట యెంతో నిజముగా కనుగొనవలెనంటే రైతును దొంగవలెచూచి అనుమానించి, నిందించి, శిక్షించే విధానము మానివేసి; అతనిని ఆంతర్యములోనికి తీసుకొని అతనికిగల కష్ట నిష్ఠురములను విచారించి, మధ్యదళారీలు, సర్కారు ఉద్యోగస్థులు, మిల్లుదార్లు అతని కష్టార్జితము మింగివేయకుండా, కొనుగోలుదారు చెల్లించే ప్రతిపైసా సూటిగాఅతనికి చెల్లించేటట్లు చూడవలెను. ఇప్పటి విధానము వలన కంగారు ఎక్కువగుటయు, మధ్యమనుష్యులే యెక్కువ లాభములను గడించుటయు, ఉత్పత్తి దారుకు, అతిస్వల్ప లాభమును,

కొనుగోలు దారుకు అమితవలయు. ఈమధ్య సర్కారు ఉద్యోగస్థులు బెదిరించి లంచములు పోసుకొనుటయు సుభవింప చున్నది.

2. పండ్ల పంటములులో సరకు చేయుటలో దేహపోషకములగు పైభాగము అరగదీయుటచే పరిమితి తగ్గుటయే వస్తుస్వభావముగూడ తక్కువ పడిపోవుచున్నది. బియ్యము తెలుపుచేయకయు, గోధుమలు పొట్టుతీయకయే నూక, పిండిగా మార్చుటయు చేయవలెను. మైదాపిండి గూడా యెప్పటికప్పుడు చేతిరుగలిగి పిండివిసిరితే యెంతో పరిమితి కలిసివస్తుంది. మరలలో సరుకు తయారు చేయునపుడు ప్రభుత్వము ఇందుకు అవసరమగు కట్టుదిట్టములు చేయవలెను.

3. పొగాకుకింద ఎన్నియెకరము లున్నవో సరియైన లెక్కలనుతేల్చి, పొగాకుకింద సాగయ్యే నేలలో నూటికి 80, 90 పాళ్ళు అయినను ఆహారపైసలకింద వినియోగంప వలెను.

4. కొబ్బరికాయలను సబ్బులకిందను, మోటారు ఆయిల్సు కిందను పాడుచేయక ప్రజలకు ఆహారము కొఱతై అంద జేయవలెను. కడుపు నిండా తిండిగలవానికి కొబ్బరి జబ్బుచేస్తుంది.

కాని సగము ఆకలితో మాజేవానికి కొబ్బరి మంచి ఆహారమే అవుతుంది.

5. ప్రజలుగూడా ప్రతివారు బియ్యానికి

పెనుగులాడక మెట్టధాన్యాలను గూడా తినటం నేర్చుకోవలెను. ఇదివఱకే తింటున్నవారు బడాయికీ, నాగరికతకు మోహపడి మెట్టధాన్యాలను మాని, బియ్యము తినటానికి ప్రయత్నింపరాదు.

6. అన్నానికి తోడుగా కొన్నికూరలను గూడా తినుటవలన మన ఆహారము కూడిరావటమే గాకుండా, మన ఆయురారోగ్యాలు గూడా బాగుపడుత వనేసంగతి గ్రహించి కూరగాయలను, ఆకు కూరలను కూడ అన్నానికి తోడుగాతినే మంచి అభ్యాసము ప్రతివారు అలవర్చుకోవలెను.

7. వీలు చిక్కినప్పుడెల్ల దుంపకూరలను, అరటికాయ కూరను, అన్నమునకు బదులుగా తినవలెను. అరటిపండ్లు, మామిడి, పనసపండ్లను తినినపూట అన్నము తినక బియ్యమును కూడ బెట్టుకోవలెను.

కోట్లాదిద్రవ్యం మనము ఆహారముకొఱకై
యితరదేశాలకు పంపలేము.

(సి. రాజగోపాలాచారిగారు
రేడియోలో ఇట్లు చెప్పిరి)

“ఒకజాతిగా మనం వర్ధిల్లి నాగరికులుగా స్వతంత్రులుగా ప్రసిద్ధులం కావాలని మీరు అపేక్షిస్తున్నారా? అలా అయినట్లయితే, మనం, ఈ ఆహార పదార్థాల కొరతను గుఱించి తీవ్రంగా ఆలోచించి ఏదో ఒక చర్యకు గడంగాలి. లేకపోతే మనమే నష్టపోతాము.

“కొత్త కొత్త రిజర్వాయర్లను, ఆనకట్టలను నిర్మించటానికి ప్రభుత్వం తలపెట్టిన కార్యక్రమాన్ని అమలు జరపాలంటే విదేశాలనుంచి అనేకవిధాల మనం సహాయం పొందవలసి ఉంటుంది. అంటే, తిరిగి విదేశ మారకపు సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతవన్నమాట. విదేశాలనుంచి మనం దిగుమతి చేసుకునే యంత్రాధిక సాధన సంపత్తికి మనంసామ్యమును చెల్లించవలసి ఉంటుంది. వీటిని అప్పుగా తెప్పించుకోవడానికి ప్రభుత్వం తీవ్రంగా కృషి సల్పుతున్నది.

బుద్ధిబలము అంగబలము కూడా మనకు పుష్కలంగానే ఉన్నది. అయితే, ముందు మనం జీవించి సమర్థంగా కృషి చెయ్యడానికి తగినన్ని ఆహార పదార్థాలను ఉత్పత్తి చేసుకోకపోతే, మన ఆశయాలను నెరవేర్చుకో జాలమని అందరు అంగీకరించేవిషయమే. మనకు కావలసిన తయారీ వస్తువులనన్నింటినీ ఉత్పత్తి చేసుకోలేకపోయినా మనకు కావలసినను ఆహారపదార్థాలనైనా మనం ఉత్పత్తి చేసికొని తీరాలి.”

“మనదేశ ప్రజలు బియ్యం తినడానికి అలవాటు పడినవారు, గోధుమలుకూడా అధికంగానే తింటున్నాము. వెంటనే తేలికగా ఎక్కువ వరిధాన్యం పండించగలిగే అవకాశం మనకు లేదు. అందుకు ఇరిగేషన్ ప్రాజెక్టులను నిర్మించాలి. ఈ ప్రాజెక్టుల నిర్మాణం పూర్తి అయ్యేవఱకు చేతులు ముడుచుకు కూర్చోడానికి వీలులేదు. ఒకరకపు ఆహారం తగినంత లభించనపుడు మరొకరకం ఆహారంతో కాలంగడుపుకోవాలి. తిండికోసం వెంటనే పండించడానికి వీలైన ప్రతివస్తువును మనం పండించాలి. ఇప్పటికంటే తృణ ధాన్యాలను, పప్పుధాన్యాలను, కందమూలాలను అధికంగా పండించగల అవకాశం

మనకు ఉంది. ఇప్పుడు కోళ్ళ పెంకం ఎక్కువ చేయాలి. చెరువులలో చేపలు, పెరళ్ళలో కూరలు అధికంగా పెంచి తిండికొరత లేకుండా చేసుకోవాలి. ఇందువలన మనకు పుష్టి కరమైన ఆహారంకూడా లభిస్తుంది.

“మన కార్మికుల జీవనసమాఖం చాలా పెరిగింది. ఆలా పెరగడం మంచిదేకూడా. చైతులు వ్యవసాయ కూలీ లిదివఱకు చోళ్ళు మొక్కజొన్న మున్నగు మెట్టధాన్యాలనే తినేవారు. పండగలలోను, పబ్బాలలోను మాత్రం అరుదుగా వరిఅన్నం తినేవారు. వారంతా ఇప్పుడు బియ్యానికి అలవాటు పడ్డారు. అవి దొరక్కపోతే చిక్కుపడు తున్నారు. ఈ మార్చే కాకుండా జన సంఖ్యకూడా దేశంలో పెరిగింది. ఇందుచేత మనకు బియ్యం ఎక్కువ కావలసి వస్తున్నది. కాని యిలా బియ్యమే తినడం అంతగా ఉచితం కాదు. వరిఅన్నం దుచిగా ఉంటుందను కున్నప్పటికీ అదొక్కటే తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఇంతే కాకుండా మనకు చాలినంత బియ్యంకూడా లేవు. వరిపంట ఎక్కువ చేయాలంటే నదులకు ఆనకట్టలు కట్టాలి. కాల్వలు తవ్వాలి. ఇందుకు ఎంతో సామ్యూ కావాలి. అయినా నిమిషాలమీద జరిగేపని కాదు. ఇన్ని కారణాలచేత మనం పెద్ద పెద్ద యిరిగేషన్ ప్రాజెక్టులకోసం చూస్తూ కూర్చోక వెంటనే మెట్ట భూమిలో పండించడానికి సాధ్యమయ్యే తృణ ధాన్యాలు, పప్పులు, దుంపలు అధికంగా పైరు పెట్టాలి.”

“ఇప్పుడు కా. జొన్న, యితర మెట్ట ధాన్యాలనే సాంఘికాయాన్ని వెలకొల్పడం అవసరం. దేశములో ఉన్నత తరగతులకు చెందిన వార మనుకునేవారే యిందుకు పూనుకోవాలి. వారేదిచేసినా యితరులు అనుకరిస్తారు. జైళ్ళకు వెళ్ళడం, అస్పృశ్యులతో కలిసి మెలసి ఉండటం, నూలు నడకడం, గాంధీబోర్డు ధరించడం మున్నగు విషయాలలో వలెనే ఈ సందర్భములో కూడా అనుసరిస్తారు. దేశభక్తులైన ఉన్నత వర్గాలవారిలో మెట్ట ధాన్యాలను తినడం ఆచారం కావాలి.”

“ఎక్కువ పంట కావాలంటే ఎక్కువ ఎరువు కావాలి. పట్టణాలలోని చెత్తచెదారాలను పోగు చేసి దానిని మంచి ఎరువుగా తయారు చేయడం అధికారులు తమవిధిగా భావించాలి. దానిని పొలాటకు, తోటలకు చౌకధరలకు అమ్మగల గాలి. గ్రామాలలోనుంచే పట్టణాలకు ప్రజలు అధికంగా చేరుతారు. పట్టణాలను పోషించే గ్రామాలకు ఎరువు సప్లయి చేసే బాధ్యతను పుర పాలకాధికారులు గుర్తించాలి.”

“మన ఆహారసమస్య పరిష్కరింప. బడటానికి ప్రజల సహకారం ఇతోధికముగా కావాలి. ఎవరెక్కడఉన్నా ఎదో ఒక ఆహారపదార్థం పండించడానికి ప్రతివారు కృషిచెయ్యాలి. దేశ వ్యాప్తమైన ప్రజోద్యమం ద్వారానే దీనిని సాధించగలము. ప్రభుత్వంకూడా సహాయం చేస్తుంది. ప్రభుత్వాదరణ కంటే దేశభక్తి, స్వయం సహాయం ఎక్కువైనవి. ఇందువలన ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేయగలుగుతాము.”

ప్రకృతి చికిత్స

రచన:- కొల్లి రామదాస్. విద్యాప్రసేద

రోగం ఎందుకు వస్తుంది ?

అసలు రోగానికి కారణం ఏమిటో ఆలోచిద్దాం. తిండిలేనివాడుకూడ కాఫీ సిగరెట్టు లేనిదే తన జీవితం వ్యర్థమనుకుంటాడు. మిచ్చి మసాలాలు అధికంగా వాడతారు. జ్వరంగాని, జలుబుచేసి గాని శరీరం ఆహారం కోరకపోయినా నోటినుంచి మోహంవల్ల వారు ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. అదేకాకుండా అవసరానికంటే ఎక్కువ ఆహారం స్వీకరిస్తారు. పరిశ్రమమార్తాం చెయ్యరు. అసలు ఎంత ఎక్కువతంటే అంత ఎక్కువ పరిశ్రమ చెయ్యాలనేది ప్రకృతి నియమం. కాని వారు చెయ్యకపోవటంవల్ల నెమ్మది నెమ్మదిగా జీర్ణాశయం చెడిపోయి పనిచెయ్యదు. మలాశయం బలహీనపడి మలాన్ని బయటికి నెట్టలేకపోతుంది. అప్పుడు మలం మలాశయంనుండి బయటికి వెళ్లక కుళ్లి వాసనవచ్చి శరీరంలో మార్పులేక పరివర్తనం కల్గుతుంది. ఈ పరివర్తనాన్నే మనం “రోగ” మంటాం. ఇప్పుడురోగానికి మూల కారణం మలం నిలవ ఉండడమే అని తేలింది. ఈ మార్పు జ్వరంగానో తలనొప్పిగానో లేక జలుబుగానో వస్తుంది. ఇలాజరగడం మంచిది. శరీరంలోని మలం ఈ మార్పురూపంతో పోతుంది. ప్రకృతి మనలో ఎప్పుడు మలం ఉంచకుండా చేస్తుంది. కాని దీనివల్ల భయపడకూడదు. ఆంగ్లేయ చికిత్స మార్తాం దీనిని లోలోపలే అణచుతుంది. దానివల్ల తాత్కాలికంగాపోతే పోవచ్చు గాని వెంటనే మళ్ళీవస్తుంది. ప్రకృతి చికిత్స ఉద్దేశ్యం అదికాదు.

రోగ నిదానము — ప్రకృతి చికిత్స

అన్ని చికిత్సలకంటే ప్రకృతిచికిత్స అరు కూలమైనది మంచిదని ఒప్పుకోవాలి. కారణం మిగిలిన చికిత్సలు రోగములాన్ని గ్రహించవు. ప్రకృతి చికిత్సమార్తాం ఆ రోగములాన్ని గుర్తించి దాన్ని నిర్మూలించడానికి ప్రయత్నించుతుంది. ఇంకొక కారణం మన శీతోష్ణస్థితి, ఇంకో విషయం. ఆంగ్లేయ చికిత్సలాంటి వాటికి డబ్బుతో ముదుపని. ఎంత ఖర్చుపెట్టి ఇంజెక్షన్లు, ఆపరేషన్లు చేయించుకున్నా తాత్కాలికంగా జబ్బు నిర్మూలించబడినా వెంటనే మళ్ళీ వస్తుంది. ఈచికిత్సలో ఈవిషయంరాదు. ఎంతఖర్చు పెట్టినా తనపొట్టకే. ఈచికిత్సకు సాధనాలు లండన్ నుంచో, అమెరికానుంచో వచ్చేపనిలేదు. సాందర్భంతో కూడుకున్న ఈ అనంత ప్రకృతిలోని పంచభూతాలే దీనికి సాధనాలు. అవి గాలి, వెలుతురు, నీరు, భూమి, ఆకాశం. రోగమున నుసరించి ఈ పంచభూతాల్లోని ఒకొక్కదాని పరిమాణ మధికంగాను ఒకొక్కదాని పరిమాణం చాల తక్కువగాను అవసరమువస్తుంది. కారణం అన్ని రోగాలు ఒకేవిధంగా ఉండవు. చికిత్స మార్తాం ఒకటే. దీనిలో నున్న మహత్వ్యమిదే. ప్రకృతిలో నున్న పశుపక్ష్యాదులు ప్రకృతి నియమాలను అనుసరిస్తాయి. గాని తెలివిగల జంతువైన మానవుడే ప్రకృతి నియమాల నుల్లంఘించి “వినాశ కాళే విపరీతబుద్ధి” అన్నట్లు అమిత విజ్ఞానంతో

(తరువాతి 221 పేజీలో)

ఆరోగ్యశాస్త్రము

మనదేశపు ఆరోగ్యశాస్త్రము చాల పురాతనమైనది. 1800 సంవత్సరాలనుండి నడుచుచున్నది. కాని యీ ఇంగ్లీషు వైద్యాలన్నీ వీరిముందర పిల్లకాకులే. ఎటుదిరిగి 150 సంవత్సరాలనుండే యితరదేశాల్లో ఆరోగ్యశాస్త్రం పెంపొందింది.

బెర్నార్డ్ - నేను శాకాహారిని కాను.

ఇతరదేశాల్లోని మాంసాహారిని గురించి మనం ఆలోచించేటప్పుడు మనం ఆదేశాల్లోని గొప్ప గొప్ప వాళ్ళ ఆచారాలు చూపుదాం.

“ హిట్లర్ వగైరా ”

మనం మాంసాహారి ఎందుకు తినకూడదు? అది మానవాహారం ఎందుకు కాదు? అనే విషయాన్ని చర్చిద్దాం. ఈ కురిరమ్మగారి పేర్లు పొడవు చాల తక్కువ. పులి, సింహం వగైరా. అందువల్ల మాంసం తొందరగా మలరూపంలో బయటకు వెళ్లిపోతుంది. కాని మానవుల పేర్లు పొడవు చాల యెక్కువ. 22 అడుగులు. ఇంతపొడవైన పేర్లులోనుండి ఆ మాంసం బయటకు వెళ్ళేటప్పటికి అది క్రుళ్ళి మురిగి దుర్వాసనపుట్టి ఆమనిపి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. మానవుడు తినే మాంసం ఎక్కువ జీర్ణకారికాదు అనబానికి మరియొక నిదర్శనం ఏమంటే జంతువులు మాంసం తినేటప్పుడు ఆపైచర్యం, రోమాలు, రెండుకూడ తినివేస్తాయి. మన కూరగాయలమీద పైచెక్కు ఎలాజీర్ణకారిగా ఉంటుందో, అలాగే ఆచర్యం ఆవెంట్రుకలుకూడ ఆమాంసం జీర్ణంకావడానికి ఆజంతువులకు చాల సహాయపడుతాయి.

కాని మానవుడు వీటిని కూడ తినకపోవడం వల్ల అది జీర్ణంకాదు అని మనం భావించవలసి వస్తున్నది. అదక్కం తిన్నయెడల జీర్ణం అవుతుందని మానవజాతికి కాదు. అప్పుడే జీర్ణకారి కాదు. మాంసం తింటే పీడులవుతారని, యుద్ధరంగంలో యుద్ధంచేయడానికి తన సహారుషం వస్తుందని మన కొందరిసోదరుల అభిప్రాయం. కాని వ్యవసాయంలో హిట్లర్ మొదలైన కొద్దిమంది మాంసాహారులు కావడం మీరు నమ్మండి. వీరు మాంసంతోనే యంతవిత్వం చాటుగల్గారంటారా? లేదు, లేదు.

మాంసాహారులను ఎవరికివాడే కోడిని లేక మేకను తనచేతితో కోసుకు తినమంటే నూటికి 90 మంది మాంసం మానివేస్తారనే నా అభిప్రాయం. ఎవరో కోసియిస్తుంటే కాకరకాయ ముక్కల్లాగు వాళ్ళు తినగల్గుతున్నారు గాని వాళ్ళకివాళ్ళు, ఆభయంకర వృత్త్యాన్ని కళ్ళారచూచి మాంసం తినలేరు. మాంసం తినకపోతే బలం తక్కువవుతున్నదన్నమాట ముమ్మాటికి అసత్యం.

ఈరోజుల్లో ఫేషన్ గా ఉన్న వస్తువులన్నీ దగ్గర దగ్గర ఆరోగ్యానికి భంగం కల్పించేవే. కాని ఒక్కటి లాభకారి కానరావడంలేదు. ఫేషన్ పెరిగిన కొలదీ మానవుడు వస్తువులోని గుణాన్ని మాడబెట్టి ఆపిప్పిని తినడానికి అలవాటు బడ్డాడు. ఆపిప్పే ఈడాక్టర్లకు మంచి ఆధారం. అలా ఆరోగ్యాలు పాడుచేసుకొనబట్టే యింటికొక డాక్టరు లయ్యారు. అసలు ఆరోగ్యాన్ని గురించి మానవుడు మరియొక మానవునిదగ్గర నేర్చుకోనా! ఇప్పుడు.

మేము అంటే ప్రకృతి చికిత్సకులం చికిత్సచేస్తున్నామనేపేరే గాని యీచికిత్స ఒకరు చేయవలసింది. ఎవరికి వారు ఆహార నియమాలను తెలిసికొని తనకుటుంబ సంరక్షణ చేసికోవచ్చును. కాని ప్రపంచం మానవసమాజం ఇంతమరీ అజ్ఞానంలోనికి దిగితే మానవునికి ఆరోగ్యాన్ని గుఱించికూడ తనతోటిమానవుడు ఉపదేశాలు చెప్పవలసిన సమయంవచ్చింది. ధాన్యాలు:—

ధాన్యాల్లో అన్నిటికంటే శ్రేష్టమైనది పచ్చజొన్న. తరువాత నంబరు ముడిబియ్యానిది. రెవ నంబరు గోధుమలది. మామూలుగా బియ్యం మనం పాలిష్ చేసి తింటున్నామంటే పిప్పితింటున్నామన్నమాట. గవర్నమెంటు ఇందు వల్లనే పాలిష్ నిషేధించినా ప్రజలు ఆ పాలిష్ బియ్యానికే, ఆపిప్పికొంటకే బ్లాక్ మార్కెటింగ్ చేయడానికి సిద్ధపడుతారు. ప్రజల అజ్ఞానానికి కూడ అంతలేకుండా పోతోంది. ఈ మాటలు వినడానికి కటువుగానున్నా తెలిసికొనే వాళ్ళు వీటిసారం తెలిసికొంటూనే ఉంటారు.

కారం:— ఉప్పు:—

మిరపకాయ ఎంతఉష్ణమైన ప్రమాదకరమైన గుణంకలదో దానికి నిదర్శనం చూడండి. ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన బలిష్ఠుడైనమనిషి చేతికి మిరపకాయకారం, లేకఆవపిండి కట్టితే అంతచోటున పుండు పడుతుంది. కారంవల్ల మన శరీరంలోని ఊరవంతమైనద్రవం ఇంకపోతుంది. ఎలాగంటే మనంతిన్నకారంచాలాఉష్ణంగావడంవల్ల, అజీర్ణం చేయడానికి ఊరిన జీర్ణరసం జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగించకుండా ఈకారాన్ని బయటకు నెట్టివేయడానికి ఉపయోగిస్తుంది. అందువల్ల, జీర్ణశక్తి రోజురోజుకు క్షీణించిపోవడం సహజం.

ఇందువల్ల ఉష్ణమైన సాధ్యమైనంతవఱకు తగ్గించి కారముమాత్రంపూర్తిగామానివేయడమేమంచిది పులుపు:— పులుపులో తుప్పువలె తినివేసే గుణం ఉంటుంది. నిమ్మకాయ కూడ ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. చింతపండు అసలే కూడదు. ఎప్పుడైన నిమ్మకాయ ఒకగ్లాసు నీళ్ళలో ఒకఅరచెక్క పిండుకొంటే అంత నష్టముండదు. కాని అదినీత్యం ఆహారంలో వాడదగిన వస్తువు మాత్రంకాదు.

విటమినులు:—

ఈనాడు ఎటుజూచినా ప్రతి మానవుడు ప్రతికుటుంబాడూకూడావిటమినులనే శబ్దాన్నిబాగా వల్లించాడు. వస్తువుల్లో విటమినులు ఉన్నవన్నమాట యథార్థమేకాని ఉడకబెట్టి వేయించి పేలాలమాదిరిగా మాడ్చి తినే యీతిండిలో విటమినులు ఎలా ఉంటాయి? ఏ విటమినులు ఉన్నా పచ్చిదానిలోనే యుంటాయి. లేక కొద్దిగా ఉడికిన వస్తువులలో ఉంటాయి. ఫలానావస్తువులో ఫలానా విటమినున్నదికదా అని మనం దాన్ని తినడంతగదు. కాని మనం తినదగిన ఆహారంలో విటమిను లుంటే అది మనంతింటే లాభకారిగా ఉంటుంది. మిరపకాయలో D విటమినున్నది కదాయని మనం తింటే అది అపకారంచేస్తుంది. మనము రొట్టెకాల్చేటప్పుడు పెనంమీదనెయ్యి వేసి రొట్టెకాలిస్తే అది లాభకారిగాదు. కాలిన రొట్టెమీద నెయ్యివేస్తే అదిలాభకారి. అలా చేయకపోతే ఆ మాడిననెయ్యి మనకు అజీర్ణం కలుగజేస్తుంది.

పాలు:—

పాలు ప్రకృతి సిద్ధంగా ప్రకృతి దృష్టితో;

పాలు:—

“ప్రయఃపాయ పాపాయః”
పాపాయిలకే గాని మనబోజినాశ్శకు కాదు. అశుభకృతాంశం.

కాక:—పురాణవల్లలి సోకారం మాన తాగిన
తరువాత మోలికని ముండ్లయిటం భక్తం

ప్రాణ వాయువు

మనము తిను ఆహారముకంటె కూడా మనము పీల్చేగాలి దేహపోషణకు ఎక్కువగా సహాయపడుతుంది. ఏ గాలిలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా ఉంటుందో ఆ గాలి మంచిది. సూర్యకాంతితో సమ్మేళనము పొందినగాలి మంచిది. వడిగా పీచుచుండేగాలి మంచిది. వృక్షములు, లతలు, పుష్పములు నదిలినగాలి మంచిది. గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి పోక, పీల్చిన గాలికూడా దేహము ఉపయోగించుకొనక పోతే రెండు నిమిషములలోనే ప్రాణాపాయము వచ్చును. ప్రాణవాయువు లేకపోతే ఒకమనిషి తొందరగా చచ్చిపోతాడు. ఏ యితరకారణము చేతకూడా యితరతొందరగా ప్రాణాపాయము సంభవింపదు. గుండెలో తుపాకీగుండు జ్వర పడితే వెంటనే ప్రాణము పోతుంది. గారిధీగారి ప్రాణము ఇలాగునే పోయింది. గుండుబెబ్బు తగిలిన గుండెకాయ ఇక ప్రాణవాయువును లాగుకొనలేదు. అందుకని ప్రాణము పోవును. ప్రాణవాయువునేకాక “ఒజోక్” కూడా పీల్చితే దేహమునకు వెంటనే సత్తువుకూడా వస్తుంది. ఎత్తైన కొండలమీదను, చల్లని కొండలమీదను, సముద్రతీరములందును నదులయందును ‘ఒజోక్’ ఉంటుంది. దీనినే కొండ, సముద్రపు గాలులు అందురు. ఇట్టిగాలిపీల్చినవారికి వెంటనే ఉల్లాసము కలుగుతుంది. శుద్ధ రక్తవాహిక లు పొంగుతవి. కన్నులలో కాంతి ప్రవేశించును. హృదయము

బలముగాకొట్టుకొనును. నాడి బలంగాను క్లిరము గాను ఉంటుంది. చర్మమునకు మంచురంగు వచ్చును. కాలిలో లాఘునము వచ్చును. జీవితం నానాటికి ఆనంద స్రవము అవుతుంది. ఇందుకు తోడుగా పరిపాటలు చేసికొనుచుంటే, లేక వ్యాయామము చేసుకొనుచుంటే దిగులు చింత లేకుండా మనస్సును ఉంచుతే మనము పీల్చిన మంచిగాలి యికా ఎక్కువమేలు చేస్తుంది.

దేహమునందలి మాలిన్యములను తొలగించుటకు ప్రాణవాయువు ఎక్కువ సహాయపడుతుంది. ఊపిరితిత్తులను శుభ్రముచేసి గుండెను బలవరచి రక్తములోని మాలిన్యములను తొలగించుటకు మనము పీల్చు ప్రాణవాయువు ప్రధానాంగముగా నుంటుంది. గాలిలో ఉండే ప్రాణ వాయువు దేహానికి లభింపవలెనంటే మనదేహములోని రక్తమున లోహధాతువు ఉండవలెను. వృక్షములు, లతలు, కూరపాదులు పెరిగేచోట నివసించు వారికి ప్రాణవాయువు ఎక్కువ లభించును. ఊపిరితిత్తులకును గుండెలందలి నాడీ మండలమునకును పాణవాయువు సూటియైన యాహారమై యున్నది. దేహములందలి మాలిన్యములను ప్రాణవాయువు తుడిచి పెట్టుతుంది. దేహశక్తులకు తోడ్పడుతుంది.

ప్రపంచమునందలి ఆహార పానీయము లన్నిటియందును ప్రాణశక్తి యున్నది. కాని గాలిలో ఉండే ప్రాణశక్తికి అవియేవియు సోటిరావు.

అందువలననే ఆహార, ప్రానియాలకంటే వాయువే ప్రాణపదమైనది. ఒకజంతువుచనిపోతే ఆ ప్రాణము ఎక్కడికి పోతుంది? వాయువులోనికి పోతుంది. ప్రాణము రావలెనన్న ఎచ్చటినుంచి వస్తుంది? వాయువులోనుంచే. మనచుట్టు ఉండే వాతావరణమునందు ప్రాణశక్తి మెండుగా నిడుకొని యున్నది. అందులో ఉండేదంతా ప్రాణమే. ఈభూమిచుండి నీటిద్వారా ఆకాశమున కెగిరి ప్రాణశక్తి మేఘాలద్వారా జలముగా భూమిమీదకువచ్చుచున్నది. అందువల్లనే వాన గాలి తగిలినప్పుడు మన కెంతో ఉల్లాసముగా నుడుచు. ఎండవేళ చెట్లనీడనే ఎక్కువ ప్రాణశక్తి యుండును. అందువలననే చెట్లనీడను గాలి వీచేటప్పుడు ప్రాణాయామము చేయుట మంచిది. ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలిపీల్చి వదులుతూ ఉండే అభ్యాసము ఉన్నవారు ఎంతకొద్దిగా ఆహారము పుచ్చుకొన్నా కావలసిన బలం వస్తుంది. గాలిలో ఉండే ప్రాణశక్తి ఉత్సాహము విశ్వాసము ఉన్నవారికి ఎక్కువగా లభిస్తుంది. దిగులు, భయము, నిరుత్సాహము, ఉన్నవారు గాలిలో తిరుగుతున్నాగూడా వారికి లభింపవలసిన ప్రాణశక్తి లభింపదు.

గాలిని తిన్నగా పీల్చుట చేతనైతే రోగాలే రావు. వచ్చినరోగాలుగూడ పోతవి. అయితే దేహములో ఏపదార్థములుంటే వాయువులో ఉన్న సర్వశక్తులు మనకు లభిస్తవో కూడా తెలిసి యుండవలెను.

ప్రాణశక్తులు దేహమునకు సంపూర్ణముగా లభింపనలెనంటే మనము ఉల్లాసముగను, విశ్వాసముతోను, ఆదంసముగను, ఉండవలెను.

ఊపిరితిత్తులు నిండుగా గాలినిపీల్చవలయును. తరువాత గాలిని కొలదికాలము, సుఖముగా ఆపగలిగినంతకాలము నిలుపవలెను.

తరువాత దేహమును స్థిరముగా నుంచి గాలిని నెమ్మదిగా వదిలివేయవలెను. ఇట్లు 4. 5 సార్లు చేసి మానివేయవలెను.

వర్షకాలమునందును, శీతకాలమునందును ఇట్టి వ్యాయామము చేయవలసినది. వర్షము కురుస్తున్నప్పుడును, మబ్బుగా ఉన్నప్పుడును చేసిన ప్రాణాయామము దేహమునకు మేలు చేస్తుంది. భోజనము చేసినతరువాత కేవల ఇట్టి 100 ప్రాణాయామములు చేయుట మంచిది. వ్యాయామము చేసేటప్పుడు కూడా వడిగా వీచుచుండే నిర్మలమైన చల్లని గాలి పీల్చుచుండవలయును. నాడులను బిగించి చేసే వ్యాయామములు (nerve-tension Exercise) ప్రాణాయామ కాలమందు పీల్చినగాలిలోని శక్తిని బాగుగా స్వీకరించి దేహానికి మేలుచేస్తుంది. అందువలననే ఊపిరి తిత్తులనిండా గాలిపీల్చుటకు సందర్భపడినప్పుడెల్ల దేహము నిబ్బరముగా నుంచినచో పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా దేహము స్వీకరిస్తుంది. దిగులు, చింత లేకుండా ఉల్లాసముగాను, సంతోషముగాను ఉండి చేసిన ప్రాణాయామములు దేహమునకు ఎక్కువమేలు చేయుననివేరుగా చెప్పనక్కరలేదు. విశ్వాసము, ఆశ, ప్రేమ, ఔదార్యము, భక్తి, రక్తి, రసికత్వము కలవారు పీల్చినగాలిలోని ప్రాణశక్తి వారిదేహములకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆరోగ్యమువృద్ధి చేస్తుంది.

జలచికిత్స నియమములు

అనాదినుండియు రోగనివారణకు జలచికిత్స ఉపయోగింపబడుచున్నది. ఈ జలచికిత్సా ప్రక్రియలు 1 స్నానములు, 2 తుషారములు, 3 బాష్పస్నానములు, 4 మర్చనస్నానములు, 5 ఆశనస్నానములు, 6 కల్లు, 7 చుట్టలు అవి ముఖ్యముగా ఏడు కలవు. ప్లిగ్గోగన్ బాత్, మర థూన్ బాత్ అను రెండుకముల స్నాన విధానములుకూడ కలవు.

పూర్వకాలపు పద్ధతుల ననుసరించియే నవీన పద్ధతులు శాస్త్రముక్తముగ అభివృద్ధి చేయబడినవి. ఈ విధముగ జలచికిత్స చేయుటకలసతయోమేలు కలుగుచున్నది. జలచికిత్సచలన అద్భుతములగు ఫలితములు కనిపించును. యథార్థముగ ఒక్క జలచికిత్స సుపూర్ణముగ చక్కగ తెలిసినయెడల ప్రకృతివైద్యుడు అనేక రోగములను నిరపాయముగ కుదుర్చుచున్నాడు.

కాని ఈజలచికిత్సకడు సులభ సాధ్యమని తలపరాదు. ప్రకృతివైద్యుడుకాని, రోగికాని జలచికిత్సకాలమున కడు మెలకువగ నుండవలెను. అశ్రద్ధ వహించుచో మేలుకు బదులు అపకారము జరుగుటయు, ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణము పోవుటకూడ తఱచును. కావున చికిత్సకుడును, రోగియును పుస్తకమందలి ప్రతి నియమమును బాగుగ జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను.

ఈ నియమముల ప్రకారము త్రికరణశుద్ధిగ సంచరించువారికి మేలు కలుగును. పద్ధతి తెలియక అవ్యక్తముగ పాటించువారికి చికిత్సవల్ల హాని కలుగును. రోగనివారణ కానిచో చికిత్స

విధానము అమానుష కాలే నియు రోగి యశ్రద్ధ వహించెనుయు చెడిపోయెను.

ఇటీవల కొన్ని కొన్ని మార్పులుబలోని రోగుల చికిత్సను పరిమిత ప్రమాదములు సంభవించుచున్నట్లు తెలియబడుచున్నది. ప్రకృతి వైద్యముందు పరిపూర్ణజ్ఞానము లేనిచో లోకము చని యాకారముకలదును అపకారముచేయుట తలపించును. ప్రకృతివైద్యముందు పరిపూర్ణ జ్ఞానమును సంపాదించుటలోని రోగులకు చికిత్స చేయుటలోకాని 1, 2 సంవత్సరములు కష్టించి అభ్యసించబడుచున్న నేటి నుండువైద్యములకంటెకూడ కష్టతరమని భావించవలసి యున్నది. అట్టితరచి చికిత్సను పొందునాడు వైద్యుని సలహా లేకుండ గంభీరమును చదువుకొని ఇంటినద వైద్యమును చేసికొనుట యవివేకము.

జలచికిత్సను పొందునప్పుడు ఆచరించవలసిన విధానములను అనేకులు ఆచరించుటలేదు. పైగా ఈ విషయములను వివరితముగ గ్రహించి ఆచరించుచున్నారు. అందుచేత రోగము పూర్తిగా కుదురక కలుగవలసినంత ఆరోగ్యము కలుగుట లేదు. పైగా విపరీతమైన వేడో లేక విపరీతమైన వాతమో చేసి ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణములు కూడ పోవుట సంభవించుచున్నది. పిల్లలకు విరేచనము లగుచుండ చన్నిటితో ఆసనమును కడిగినంతమాత్రమున విరేచనములు ఎక్కువగుచుండుట మనకు విదితమే. పెద్దవారలలోకూడ రోగకాలమందు చేతకాని స్నానముల చేయుచుటవలన రోగము వృద్ధియై ప్రాణము పోవుటయు మనము గాంచుచున్నాము.

ఒకనాడు ఒకరోగి నావద్దకు సలహాకై వచ్చి నాడు. ప్రకృతి చికిత్సను పొందవలయునని ఆతనికి యభిలాష కలదు. అతనిని ఒకానొక ప్రకృతి చికిత్సాలయమునకు పొమ్మంటిని. ఆచికిత్సాలయమున ఒకానొకలోటుచే ఒకానొకరోగి తన కళ్లయెదుట చనిపోయెననియు అందుచేత అక్కడకు వెళ్లుటకు భయమగుచున్నదనియు చెప్పెను. మరియుక దినమున మరియుకరోగి నావద్దకువచ్చి చాలకాలము తాను ప్రకృతిచికిత్సను పొందెననియు చివరకు విపరీత స్థితిలోనికి వచ్చినట్లును చెప్పెను. ఒకనాడు నాయెదుటనే ఒక మందు వైద్యుడు ప్రకృతివైద్యమును గుఱించి హేళనగా మాట్లాడెను. అందుచేత రోగికి ప్రకృతివైద్యమందును, ప్రకృతి వైద్యునియందును తీవ్రవిశ్వాసముండవలయును. మందువైద్యాభిమానులు చెప్పు విపరీత మాటలను నమ్మరాదు. కడుశ్రద్ధాభక్తులతో నియమముల పాటించుచు వ్యాధి సంపూర్ణముగ నయమగువరకు చికిత్సను పొందవలయును. ప్రకృతివైద్యుడును రోగికి తనయందు నమ్మకము కలుగునట్లుల సంచరించవలయును. తాను నియమించు ప్రక్రియలుకూడ వివేకవంతములై యుండవలయును.

కొందరు రోగులు చలికి భయపడి చన్నీటి తొట్టిలో కూర్చుండక బయటనే కూర్చుండి నియమితకాల మైనతరువాత తడిగుడ్డతో బయటకు వచ్చుచున్నారు. నియమితకాలమువరకు తొట్టిలో కూర్చుండుటకు ఓపికపట్టి యుండవలయును. బద్ధకించరాదు. చికిత్స భారమని తలంచరాదు.

ఆహారచికిత్సకును జలచికిత్సకును సంబంధము కలదు. ఆహారమునుకూడ చెప్పినప్రకారము తీసికొనవలెను. ఇచ్చవచ్చినట్లు భుజించరాదు.

రోగి డిద్దోకమును కలిగించు ఆహారమును తీసికొనరాదు. కేవలము బలహీనుడు తీసికొను ఆహారమును తీసికొనవలెను. మితముగ తినవలెను. అమిత మెంతమాత్రము పనికిరాదు. ఎందుకు వచ్చినవిరా యీస్నానము, ఆహారము అని తలంచక చికిత్సయందు గలుగు అనిష్టమును, నిరుత్సాహమును, అందోళనమును వీడి, సంపూర్ణ విశ్వాసముతోను, ఆనందముతోను, ఓర్పుతోను చికిత్సను పొందుచుండవలయును. సదా సత్సంకల్పవంతుడై యుండవలెను. స్నానము చేయు నప్పుడును, ఆహారమును తీసికొనునప్పుడును తనవ్యాధి క్రమక్రమముగ తగ్గుచున్నదనియు సంపూర్ణముగ నయమవగలదనియు, సదా నిశ్చల భావముతో నుండవలయును. లేనిచో వ్యాధి నయమవకపోవుటయేగాక కొత్త రోగములుకూడ జనించును. ఇందుముఖ్యముగ గమనించవలసినవి జలమున స్నానముచేసి వేడిని తగ్గించుట; వ్యాయామమువలన తిరిగి స్వాభావికమైన వేడిని దేహమునందే గలిగించుకొనుట; ఫలాదుల నాహారముగ నుపయోగించుట నను మూడు సూత్రములు. వైద్యుడుకూడ రోగికి చికిత్సయందువిశ్వాసమును కలుగజేయుచు భయమును పోగొట్టి, ఉత్సాహము, పట్టుదల, నమ్మకము కలుగునట్లు చేయవలెను. రోగి సదా ఆనందముగ నుండు పరిస్థితుల కల్పించవలయును. అనవసర ప్రసంగములను మానవలయును.

వ్యాధి కనుపించిన తక్షణమే చికిత్సను పొందుట యుత్తమము. వ్యాధి ముదిరినతరువాత చికిత్సను పొందుచో వ్యాధి సంపూర్ణముగ నివారణ యగుటకు చాలాకాలము పట్టును.

ప్రకృతివైద్యమువల్ల వ్యాధులు నయమవుటకు చిరకాలము పట్టననియు, ఎక్కువధనము

ఖర్చులగుననియు అచేకంఠ యశోచ్యయు. కాని ఈపరికితి మందువైద్యము రోగిని కలదు. అయితే చిరకాలము మందులకు చా ధనము వెచ్చించి రోగియు నయమవుక నిరారే చెంది ఇందు పోవేయవలచే ప్రకృతిషిత్తులన రోగము నయమవుటకు చిరకాలము కట్టు చున్నది. ధనమునకు లక్ష్యవైట్టక ఈవిధిత్తును పొందుచో సంప్రార్థముగ నయమవును.

నీటిని బాగుగ వాడుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. స్నానముచేయుటవలన చర్మము మీది మాలిన్యములు పోవుటయేగాక చర్మము క్రిందచేయున్న మాలిన్యములు వెడలిపోవుటకు అనుకూలముగ చర్మమునందలి రంధ్రములు విరివిజెందును. కావున ఎక్కువపర్యాయములు స్నానముచేయుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధి పొందును.

రోగియొక్క శరీరమందలి మలినమంతయు నీటిలో కలియును కావున స్నానముచేసిన నీటిని ఏపనికి ఉపయోగింపక పారబోయవలయును. అది మురికికాలువలోని నీరువంటిది.

స్నానమైనతరువాత తొట్టినీ, స్నానపుగదిని పరిశుభ్రముచేసి దుర్వాసన లేకుండ చేయవల యును. స్నానపు గదిలోనికి పరిశుభ్రమైనగాలి, వెలుతురు వచ్చునట్లు గది కిటికీలను, తలుపులను తెరచియుంచవలెను.

నదులయందు స్నానము చేయుటవలన దేహ మునకు చాల మేలు కలుగును. బావిసీటికంటె చెరువునీరు, చెరువునీటికంటెనదీజలము శ్రేష్ఠము. పరుండుచోటను విహరించుచోటను మంచిగాలి ధారాళముగ ప్రసరించు చుండవలయును. ఏల యన ప్రకృతివైద్యమున జలము ప్రధానచికిత్సా సాధనము. అంతకంటె వెలుతురు వెయ్యిరెట్లు.

కలిక్రమాయుధ అన్నికంటెను అచేకమగుం గులు. ఒకపర్యాయము ఉపయోగించిన నీటిని క్రొవన పర్యాయము స్నానమున కుపయోగింప రాదు. శరీరమందలి మలినమంతయు స్నానము చేయుటలో చేరును. తిరిగి ఆనీటిలోనేస్నానము చేయుచో అమలినమంతయు శరీరమున కంటును. అందుచేత ఒకపర్యాయము స్నానమైన తరువాత తొట్టినీ శుభ్రపరచి వారిని బాగుగ ఆరనివ్వ న్నయ్యును. తిరిగి స్నానముచేయునప్పుడు కొత్త నీరు పోయవలయును.

నీటిస్నానము పోతినీనము చేయుట శేయో వాయకము. ప్రకృతిచికిత్సచేయు తావులందు పోవాహోదక ముండుట మంచిది. నదీజలము లేనిచో పరిశుద్ధమగు నీరు ధారాళముగ పారి కిన మంచిది.

నీటిలో ఒకవిధమగు ప్రాణశక్తి కలదు. అందుచేత నీరు తనంత తానే ఏవిధమైన ఔష ధముతోను నిమిత్తములేక జాడ్యములను కుదిర్చి శరీరమునకు జలమును ఇవ్వగల శక్తిని కలిగి యున్నది. ఈ ప్రాణశక్తి అన్నివిధము లగు రూపములలో చున్న జలములందును సమానముగ నుండదు. అందువల్ల అన్నివిధ ముల నీటికి ఇంతటిశక్తి కలదని చెప్పటకు వీలు లేదు.

పారుచున్న నీటియందు ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ఉండును. దానికంటె చెరువులు, నూతులు, పాత్రలు మొదలగువాటియందలి నీరు క్రమేణ తక్కువశక్తిని కలిగియుండును. కాచిననీటిలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువభాగము పోవును. వడపోసిన నీటిలోకూడ ఎక్కువ ప్రాణశక్తి తగ్గును. అందు చేతనే నదీజలము లేక ప్రవాహోదకము శ్రేష్ఠ మైనదని పైన చెప్పితిని.

శక్తిని కోల్పోయిన నీటిని మరల శక్తివంతముగ జేయవచ్చును. మనము తాగు నీటిని ఒక గ్లాసునుండి మరయొక గ్లాసులోనికి ఎత్తునుంచి ధారగా 3, 4 నిమిషములు పోయిచో నీరు శక్తివంతమగును. మనము స్నానమునకు పయోగించు జలమును (వేడినీరైననులే) ఒక చెంబుతో చిందెనుండి కాని కాగునుండి కాని తీసి ఎత్తునుండి వాటిలోనే అనేక ధారాయములు పోయిచో ఆనీరు శక్తివంతమగును. పాణిశక్తి గలనీటిని తాగినను అందు స్నానము చేసినను ఎట్టి జాడ్యమైనను నివారణయగును.

కాళ్ళవ్యాధులు లేని రోగులు కాలవలో నీటిప్రవాహమున కెదురుగగాని, చెరువులోగాని నీడగలచోట బొడ్డులోతు నీళ్ళలో దిగి కటిస్నాన మాచరించుట యత్తమము. కుష్టు, నంజు, కురుపులు, పట్టు, మచ్చలు, తామర మొదలగు చర్మవ్యాధులు గలవారు తొట్టిలోనే స్నానము చేయవలయును. స్నానకాలమున దేహమునకు ఎండ తగులరాదు.

ఒక్కొక్కతొట్టిని ఒక్కొక్కరోగికి వాడుట మంచిది. ఒకతొట్టినే ఇద్దరికి వాడవలసినచ్చి నపుడు తొట్టిని బాగుగా కడిగి ఎండలో నార జెట్టవలయును.

ప్రకృతి దీక్షిత్తుకుడు నియమించిన ప్రకారము స్నానముచేయవలయును. స్నానముచేయుకాలములు 4 కాలముల పరిమితిగా విభజింపబడినది—

1 అత్యల్పకాల ప్రక్రియ 15 మొదలు 30 సెకనులు, 2 అల్పకాలప్రక్రియ 30 సెకనులు మొదలు 1 నిమిషమువరకు, 3 దీర్ఘకాల ప్రక్రియ 3 మొదలు 10 నిమిషములవరకు, 4 అతి దీర్ఘకాలప్రక్రియ 10 మొదలు 30 నిమిషములవరకును. ఈ విభాగమును జ్ఞప్తియం

దుంచుకొనవలయును. ఎంత తక్కువకాలచికిత్సయైన అంతమంచిది.

దేహతత్వమునుబట్టి 2, 3, 10 నిమిషముల వరకు కటిస్నాన మాచరించవచ్చును. కొన్ని పరిస్థితులలో 10 నిమిషములు, కొన్ని ఉదృత వ్యాధులకు 15, 20 నిమిషములుకూడ కటిలింగ స్నానములు చేయవలసియుండును.

కటిస్నానానంతరము శిరస్నానముకాని కంఠ స్నానముకాని పనికిరావు. అటుల చేసినయెడల స్నానఫలితములు సన్నగిలుటయేగాక కొన్నితత్వములకు అపకారముకూడ కలుగును.

ఎంత చల్లని నీటిని ఉపయోగించిన అంత మంచిది. కాని రోగి స్థితినిబట్టి జలముయొక్క శీతోష్ణతను మార్పుచుండవలయును. ఒక్కొక్క రోగమునకు ఒక్కొక్క స్నానమునకు కొన్ని డిగ్రీల శీతోష్ణతగలనీరు కావలయును. అందుచేత ఉష్ణమాపకము (థర్మామీటరు) ప్రతిచికిత్సకునియొద్దను ఉండవలయును. మనము ఫారన్ హీట్ థర్మామీటరును వాడవలయును. 50 డిగ్రీలకు తక్కువగానున్ననీరు అత్యంత శీతలమైనది. 50 మొదలు 65 డిగ్రీలవరకు నున్ననీరు సుఖ శీతలమైనది. 80 మొదలు 90 డిగ్రీలవరకు నీరు నెచ్చనిది. 90 మొదలు 98 డిగ్రీలవరకు గలనీరు గోరునెచ్చనిది. 98 మొదలు 108 డిగ్రీలవరకుగలనీరు వేడియైనది. 108 మొదలు 128 వరకు అత్యంత ఉష్ణమైనది. దేహము 110 మొదలు 115 డిగ్రీలవరకు నీటివేడిమిని భరింపగలదు. 140 డిగ్రీల వేడిగల నీటియా విరినిగూడ భరింపగలదు.

నేను జ్వరపీడితుడనై యున్నప్పుడు ఆరుబయట స్నానముచేయుచుండెడివాడను వేడినీటి స్నాన (తరువాయి 214 పేజీలో)

విరువులు — ఆహారం

కుమారప్పాజ్ న్యాయశాస్త్రము

భూమికి వేసే యెరువుల గుణాన్నిబట్టి వానిలో పెరిగే పైరుపంట, ఆకు, పువ్వు, కాయ, పండు గుణం ఉంటుంది. వాటినిబట్టి వాటిని తినే మనుష్యుల పశువుల ఆరోగ్యం ముంటింది. మనం యెరువు వేసేటప్పుడు భూమికి తిండిపెడుతున్నాము. ఆతిండిని బట్టి పుష్టి యేర్పడుతుంది. ఆభూమిలో నుండి వచ్చే వే మానవుల పశువుల అక్కరలను తీరుస్తవి. వాటిని తిని జీర్ణించుకొని విడిచే మలమూత్రాలు భూమికి మళ్ళీ యెరువౌతాయి. “బాగాతినేవాడు బాగాయెరువు వేస్తా”డని ఒక సామెతుంది. ‘బాగా యెరువు వేసేవాడు బాగాతింటా’డని ఇంకొక సామెత కల్పింపవచ్చు.

ఇప్పుడు భూమి చెడిపోయింది. రైతుచెడ్డాడు. వ్యవసాయంకూడా చెడింది. కొన్ని యేండ్లుగా మంచి యెరువు, మంచి విత్తనాలు కావలెనని అతడు గుర్తించుటలేదు. అందుకనే మన పంట తగ్గింది. దాని నాణ్యం తగ్గింది. ఇప్పుడు వాటిని పునరుద్ధరించాలి. రాసాయనిక యెరువులు వేస్తామంటారు.

అవి భూమికి ఆహారం కావు. ఉదాహరణకు కల్పిస్తాయి. పంట పెంచుతాయి. కాని పుష్టిని పెంచవు. ఆ పంట తినే జంతువుల మనుష్యుల ఆరోగ్యం క్రిమీణా చెడుతుంది. మూడు ప్రయోగాలవల్ల ఇది ఋజువైంది.

(1) గొడ్డయెరువును వేసిన భూములలో పండిన గోధుమలు తిన్నజంతువులు, కృత్రిమపురుగులతో పండించిన గోధుమలు తిన్నవాటికన్న తూకంలో తక్కువగా, బలంలో యెక్కువగా నున్నవి.

(2) అల్లనే మొదటిరకం ధాన్యాలు తిన్న కోడిపెట్టలు రెండోరకం ధాన్యం తిన్నవాటి కంటే తూకంలో తక్కువైనా యెక్కువ గుర్తు పెట్టాయి. ఆ గుర్తు ఎక్కువగా ఒతికాయి. అల్లనే మొదటిరకం ధాన్యాలు తిన్న పక్షులు రెండవ రకం తిన్నవాటికంటే ఎక్కువకాలం గాలిలో ఎగిరాయి.

(3) మొదటిరకం ధాన్యం తిన్నకోళ్ళు వగైరా రెండోరకం తిన్న వాటికంటే మంచి మలమూత్రాలు ఇచ్చి మంచియెరువు కల్పించాయి.

ఈ సంగతి అట్లా ఉంచినా, ఈరెండురకాల ధాన్యాలు ఒకచోట పెడితే గొడ్లు రెండోదాన్ని వదలి మొదటిదానికే వెళ్ళుతవి.

మన దేశంలో భూసారం నిర్లయించగల శాస్త్రజ్ఞులు తగినంతమంది లేరు. కాన యే భూమిలో యే రాసాయనిక యెరువెయ్యాలో రైతుకు తెలియదు. ఆ యెరువులు యెక్కువగా వేస్తే అనేక రకాల రోగాలు పుడతాయి. భూమిలో పొటాషియం ఎక్కువగా నుంటే, అందులో పండే పంటవల్ల నెత్తురు గడ్డకట్టుకొని పొయ్యేజాడ్యం పుట్టుతుంది. కురుపులు లేస్తే ఆ భాగం కములుతుంది. తరతరాలుగా ఈ రోగాలు కలుగుతవి. మానవులలో పూర్వంకంటే ఈ జాడ్యాలు నాల్గురెట్లు ఈమధ్య పెరిగాయి. మాస్కోవ్ లో నుండే రోష్టు అనే శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా ఋజువుచేశాడు.

ఇంకొక్క సంగతి గమనించాలి. యేమంటే. మొదటిరకం భూముల్లోని ఆహారం తినేవాళ్ళకు

రోగాలు నిరోధించే శక్తి యెక్కువగా నుంటుంది. అందువల్ల ఈ కృత్రిమ యెరువుల వాడుక విషయమై పండించేతేగాక భుజించేవాడుకూడా జాగ్రత్త పడాలి.

మహాత్మా విషయం. ఇట్టి రోగాలు వచ్చే వారికి నైద్యులు మొదటిరకం ధాన్యాలు పథ్యంగా పెట్టిస్తున్నారు. ఒక జర్మనీ ఆహారం శాస్త్రజ్ఞుడు ఇలా వ్రాస్తున్నాడు. “కడుపులోను పేగులలోను అగ్నిమాంద్యం కలవారికి మొదటిరకం ఆహారం పెట్టించాను. మొదక్కరలేకుండా వాళ్ళ రోగాలు కుదిరాయి. నాకు అనేక రోగులతో చాలా అనుభవమున్నది. అపక్వాహారము తినే వారికి ముఖ్యంగా రసాయనిక యెరువులవల్ల పండిన వస్తువులుగాక గొడ్డయెరువులవల్ల పండిన వస్తువులే మంచివని నా నిశ్చితాభిప్రాయం.

ప్రసిద్ధమైన శరీరశాస్త్రజ్ఞుడు ఫేమ్ రాట్ ఆబర్ హాల్ డన్ ఇలా వ్రాశారు, “మానవులకు

పశువులకు వచ్చే అనేక జాడ్యాలలో వారు తిన్న ఆహారం పండించిన భూములలో యేమి యెరువు వేశారో కనుక్కోవటం అవసరమైంది. ఇప్పుడు స్పష్టంగా మన మేమీ చెప్పలేకపోయినా భూములలో నుండే క్రిములకున్న, మన ఆరోగ్యానికిన్న ముఖ్య సగబంధముంది. ఆక్రీముల చర్యలను చెడగొట్టే యీకృత్రిమయెరువులను వేయటం మంచిదా అని మనం చాలా యోచించాలి.

భారతప్రభుత్వం 20 కోట్లు ఖర్చుపెట్టి బీహారులో కృత్రిమ యెరువుల యంత్రాలయం కట్టుతున్నది. అక్కడే తిరువాన్ కూరు ఒక యంత్రాలయం కట్టుతుంది. మనజనం ఇదివరకే బక్కచిక్కియున్నారు. వాళ్ళ ఆరోగ్యం చెడియున్నది. కాన వ్యవసాయశాఖ, ఆరోగ్యశాఖ, ఆహార శాఖ, ఉద్యోగస్థులు భుజించేవాళ్ళతరుపున సరియైన కృషిచే మంచిమాగ్గం తొక్కింతురుగాక.

ఆహారకొరత తాటిచెట్టు

గజానన్ నాయక్ వ్యాస సంగ్రహమ్

తిండిసమస్య తీర్చటానికి ఆలోచించే ఈకాలంలో భారత దేశమంతా అత్యధికంగా ఉన్న తాటి, ఈత వగైరా బెల్లం ఇచ్చే చెట్లవల్ల కలిగే ఫలితాలుగ్రహించాలి. ధాన్యాలు మనకుకొరత. ఆకొరత తీర్చటానికి ఎక్కువభూముల్లో వాటిని పండించాలి. ధాన్యాలేగాక బెల్లంకూడా సమగ్ర ఆహారంలో ముఖ్యమైనవస్తువు. బెల్లం, చక్కెర, వీటిసరఫరా ఎట్లు జరుగునో చూడాలి.

ఇప్పుడు మన కొచ్చే బెల్లం, చక్కెర అంతా చెరుకుగడనుండే వస్తున్నవి. 40 లక్షల ఎకరాల్లో చెరుకు వేస్తున్నాము. ఇందులో 24 లక్షల ఎకరా

లు మాగాణిభూమి. అంటే మంచిసారవంతమైన మాగాణి భూమిలోనే చెరుకు అవుతుందన్నమాట. ఈపొలాల్లో గోధుమపండుతుంది. రెండు కార్లు వరిపండుతుంది. ఇప్పుడీ 40 లక్షల ఎకరాల నుంచి 40 లక్షల టన్నుల బెల్లం, 10 లక్షల టన్నుల చక్కెర వస్తున్నవి. మనదేశంలో సాలుకు 26 న్నర పౌనులు బెల్లమైనా చక్కెరైనా తలకు వాడుతాము. దాన్ని 46 పౌనులు దాకా పెంచాలట. అంటే మరి 30 లక్షల ఎకరాలలో చెరుకు వెయ్యాలి. అంటే ధాన్యాలు పండేభూమి మరింత తగ్గుతుంది.

బెల్లం, చక్కెర, బూరచక్కెర, కలకండ్ వగైరా, తాటి ఈత చెట్లనుండి తీసే తియ్యకల్లు నుంచి తయారు చేయవచ్చు. జిరాయికి లాయ ఖు గాని ధాన్యాలు పండుటకు పనికిరాని బంజరు భూమిలో ఈ చెట్లు పెరుగుతాయి. ఇప్పుడు ఈలాటిచెట్లు 5 కోట్లున్నవట. 1 కోటి ఇదివరకే బెల్లంవగైరాలక్రింద వాడతున్నా రనుకున్నా తక్కిన నాలుగుకోట్లు చెట్లునుండే, ఏటా 17న్నర లక్షల టన్నులు బెల్లం తయారుజేయవచ్చును. అంటే ఆరుముప్పాతికలక్షల ఎకరాల భూమిలో చెరుకుగడ తగ్గించి ధాన్యాలు పండించవచ్చు.

ఏటేటా మన జనాభా 50 లక్షలచొప్పున పెరుగుచున్నది వీళ్ళకొరకు ఏటేటా 21 వేల ఎకరాలలో షెరకు వేయాలి. షెరకుబెల్లం కాక చెట్టుబెల్లం తీస్తే ఈ 20 వేల ఎకరాలలో తలకు రోజుకు 12 టన్నులు చొప్పున సవాలక్ష జనానికి సరిపోయే ఆహారం పండుతుంది.

చెరుకు ఏటేటా వెయ్యాలి. పెద్దపొయోగాలు చేసి మూడేళ్ళ కొకమాటు వేస్తేచాలా నంటున్నారు. తాటిచెట్లు వగైరా కొన్ని దశాబ్దాల వరకు నిల్చును. చెరుకుకు భూమిని సాగుచేస్తూ ఉండాలి. కాని ఈచెట్లు సహజంగా పెరుగుతాయి. ఈచెట్లుపెంచితే మరికొన్ని లాభాలున్నవి. వేళ్ళు భూమిలో పాతుకొని మట్టికొట్టుకుపోదు. షెరకు భూసారాన్ని పాడుచేస్తుంది. గాన ఎక్కువగా యెరువు వెయ్యాలి. అంతేగాక ఈ షెరకు వెయ్యటంవలన నీటిముంపు ఏర్పడి ఇతరపంటలు పండవు. తాటివగైరా చెట్లవల్ల వరదలలోకూడ పొలాలు పాడుకావు. మట్టి కొట్టుకుపోయ్యే చోట్ల ఈచెట్లు వేస్తే మేలుకలుగుతుంది. పొలాల గట్లమీదకూడా ఈ చెట్లు వేస్తారు. బెంగాల్,

మహారాష్ట్ర, బాంబాయి, నీహరు, మిస్సొలలో ఇది మామూలయింది.

ఈ తాటివగైరా చెట్లకగులు ఎండాపచ్చగానే ఉంటవి. ఏమైనా ఆకులు నాలిపోవటం ఉండదు. వాననాలు తక్కువైన పరిదేశాలలో కూడా ఇవి పెరుగుతాయి. ఇతరచెట్లు లేని చోట ఈచెట్లు ఉంటే అక్కడ వాన పడుతుంది.

ఈచెట్లవల్ల ఉండే ఇతరలాభాలు చూడవచ్చు. అప్పుడే తీసిన తియ్యకల్లులో జీవాణువులు ఖనిజములు ఉన్నవి. అందుచే అది ఆరోగ్యమైన పానీయము. దాన్ని చుండుకూడా వాడవచ్చును. తాటికాయ, పండు చాక. తినవచ్చును. లేతలేతకకు గొడ్డకు మేలి అందువలన పాలు పెరుగుతాయి.

చేపలు పట్టడానికి వాడే తాళ్ళు వగైరా తాటినుండి చేస్తారు. మావులుగూడ తయారు చేస్తారు. బుట్ట లలుతారు. తాటికలపనుండి చిన్నచిన్నపడవలు చేస్తారు. మంచిమోకులు వేస్తారు. పందిళ్ళు, పాకలు, గొడ్లచావిళ్ళు వేస్తారు. తాటివగైరా చెట్లమీద తేనెటీగలను పెంచవచ్చును. అవి తాటికల్లుతాగి మంచితేనె తయారుచేస్తవి.

తాటిచక్కెర గిట్టదంటారు. ఇతరదేశాలలో చక్కెరకు ఉండే ఖరీదుకన్నా మనదేశంలో చక్కెర ప్రియం. ఏటేటా 23 కోట్లరూపాయిలు చొప్పున పదియేండ్లనుండి ఈచక్కెర పరిశ్రమకు సర్కారు సహాయముచేస్తున్నది. రెండుకోట్లమంది చెరుకుగడ పెంచే రైతులకు తగిన ధర యివ్వక అన్యాయం జరుగుచున్నది. దీనిపరిశోధనకై ఎంతో డబ్బు ఖర్చుచున్నది. విద్వాంసుల బుద్ధి ఉపయోగపడుచున్నది. ఈచక్కెర పరిశ్రమకై పెట్టిన యంత్రాలు భవనాలు వగైరా

38 కోట్లరూపాయల ఖరీదు చేశాడు. అందులో 25 కోట్లు విదేశాలనుంచి విగుమతి అయ్యే యంత్రాలమీదనే ఖర్చు. చెట్టు బెల్లపు పరిశ్రమకు ఏసహాయం సర్కారు చేయలేదు. సరేగదా దానికి అడ్డంకులు పెట్టారు. కల్లు సారాయిలు మీద డబ్బు వస్తుంది కనుక బెల్లంపనిని నిరుత్సాహపరిచారు. బెల్లం చేసే వాళ్ళనుండి కూడా చెట్టు

పన్ను వసూలు చేశారు. తాటి బెల్లం ఒకని పేద వస్తువుగా చూచారు. లంచమిస్తే గాని తియ్యకల్లు తీసే లైసెన్సు రాదు. ఈ ఆబ్ కారిశాఖ ఉద్యోగస్తులు బీదరైతులను వేధిస్తారు. ఇన్ని చిక్కులున్నా ఏటా 2 లక్షల టన్నుల తాటి బెల్లం తయారవుతూనే ఉంది. ఎంతో అవకాశం కలిగిన ఈ పరిశ్రమను నిర్లక్ష్యం చేయటం భావ్యమా?

వింత విషయాలు

మిరాబెన్ వ్యాససంగ్రహం

విజృంభణమా, వినాశమా అనే వ్యాసముచ నేను వ్రాసిన తరువాత నాకు అనేక ఉత్తరాలొచ్చాయి. వివరాలు కోరారు కొందరు; నాతో యేకీభవించారు చాలామంది.

గో భూ మి

సంయుక్త ప్రాంతంలో 20 జిల్లాలు చూస్తే యకరాన్ని $5 \frac{1}{2}$ పశువులమేతకు బీడుగా నుంచుచున్నారు. గొట్టెలు వగైరాలు వదలితే, యకరానికి 7 పశువులు పడును. ప్రపంచంలో యెక్కడను ఇంత తక్కువ గోభూమి యుండదని స్మిత్తీన్ అనే ఆయన చెప్పాడు. అయోధ్యలో, గోరక్ పూర్ లో గోభూమి లేదు. కాలు పెట్టదగినంత డొంకతప్ప ఇంకేమిలేదు. ఇప్పటి లోకప్రమాణ ప్రకారం ఒక్కొక్క పశువుకు రెండేకరాలు ఉండాలి. సంయుక్త ప్రాంతంలో దొరికే దానికంటే 11 రెట్లు హెచ్చుండాలి. పోనీ, ఈలోటున్నా మేతకు పనికొచ్చే పైరులైనా వెయ్యరు. 100 పశువులకు అలాటి మేత వేసేది 3 యకరాలలోనే. గోరక్ పూర్, కానిజ్ జిల్లాలలో 100 పశువులకు 1 యకరంలో మాత్రమే మేత పెంచుచున్నారు.

పశువునకు $\frac{1}{2}$ యకరం ఉండాలి అంటే సంయుక్త ప్రాంతాలలో ఇప్పుడు ఉండే దానికంటే 20 రెట్లు యెక్కువ కావాలి.

కాలువనీటితో సాగు

పంజాబులో దీనివల్ల చాలా ఆపద యేర్పడ్డది.

(1) భూమి నీటితో నిండి పెకి ఉబుకుతుంది.

(2) భూమిలోపల ఉండే కారాలు, ఖనిజాలు పెకి వస్తున్నవి. మొదటి దానిపేరు సేమ్, రెండవ దానిపేరు తూర్. 1932లో సేమ్ వల్ల చెడ్డ భూమి 26 వేల యకరాలు; తూర్ వల్ల పాడయింది 3 లక్షల యకరాలు. ఇప్పుడు సేమ్ క్రింద 34 వేలు, తూర్ క్రింద 14 లక్షల యకరాలు చెడ్డవి. అంటే పంజాబులో యేటా 80 వేల యకరాలు సాగుకు నాలాయక్ అవుచున్నవి. దీన్నిగూర్చి సర్ విలియం స్టాంచే ఇలా చెప్పారు. “రావి జీలం నదుల మధ్య నుండే ప్రదేశంలో ఈ నీటిముంపు పెరుగుతుంది. 24 వేల కూజ్ ల నీరు నదిలోనుండి భూమిమీదికి వ్యాపిస్తున్నది. దీనివల్ల భూమిగర్భంలో నుండే నీటిమట్టం పెకి వస్తున్నది. ఇప్పుడు 9,7 అడుగులలో చౌడు పడుచున్నది. పంటకూడా బాగా తగ్గుచున్నది.

10, 12 ఏండ్లలో వంట ముప్పాతికవంతు తగ్గింది. "

సంయుక్త ప్రాంతములలో ఊసుభూమి షుమారు 20 లక్షల పైచిలుకు యకరాలున్నదట. కాల్వసెటి సాగునల్లనే ఈ ఊసురా లేర్పడవి. మామూలు మురుగునీరు నకల్ల కాలువల నల్ల పాడగుచున్నది. టౌమవిచారణ సంఘం వారు 1945లో ప్రతాపుడ్ జిల్లాలో కాలువ జరాయితీని గూర్చి ఇలా వాళ్ళారు. అలిఘ్ జిల్లాలో ఈకాలువ సాగునల్ల కలిగిన మువ్వకలి తాలు మేము కనుగొన్నాము. తగినంత మురుగు నకల్ల చేయలే నచ్చట అందుచే భూగర్భంలో

నుంచే నీరు వెళిచ్చింది. దానిలో నుంచే ఖని జాలు భూమి ప్రైవేటుకి వచ్చినవి, నీరు ఆవిరిగా పోగానే అది అక్కడ నిలబడిపోయినాయి. ఇప్పుడు ఈ కాలువ సరిపాడుల ప్రతాపుడ్ లో ప్రవేశ పెడతారు, అట్లా ఇదివరకే బాగా జరాయితీ అగుచున్న ప్రదేశం ఈ సరిపారు దలచు అది ఇచ్చిస్తుందో లేదో మాకు తెలియదు. నీరు నిలువుగాను, పరువుగాను ప్రవహించటం వల్ల హానికలుగకు. దా ఉండాలంటే మొత్తమురుగు నీరునంతి యేర్పరచాలో దాని ఆవశ్యకతను గూర్చి మా కిప్పుడు తగినంత సంజాయిషీ లేదు"

మెల్లగా సరిసమానంగా కలిగే సంపదభివృద్ధి

కి శో రి లా ల్ జే

మానవుడు కలలు గాంచుచుండును. సౌఖ్య స్వప్నాలే కోరగలడు. దాని అనుభవం తనమీద ఆధారపడి ఉందా, తన అదుపులో లేని యాదృచ్ఛికమైన విషయాలమీద ఆధారపడిఉందా? మొదటిది వివేకమైనది. రెండవది విపరీతమైనది. మనవివేకంతో స్వప్నజాలం సృష్టించుకోవాలి.

కల్ల బొల్లి కలవలన మనము ప్రజలు తప్పు దోష పడతాము. నిర్వహించలేని బాధ్యత లోనికి జాతిని దింపుతే చివరకు నిస్సహాయత, అతృప్తి కలిగిస్తవి. పరోక్షంగానో, ప్రత్యక్షంగానో హింసాకాండకు లాగుతవి.

ఊహగానాలమీద ఆధారపడ్డ ఉత్తమస్థితి కల్పించటానికి ఈమధ్య చాలా పెద్ద ప్రణాళి కలు కొన్ని వేశారు కొన్ని ఐదేండ్లలోను, కొన్ని 10 ఏండ్లలోను ఫలించేవి. సార్జెంటు ప్రణాళికకు 40 ఏండ్లు పడుతుందంటే రాజ్యాంగ

వేత్తలు దానిని ఖండించారు. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం 10, 15 ఏండ్లలో దాన్ని నెగ్గిస్తా మంటారు.

పెద్దపెద్ద ప్రణాళికలకు సరిపోయే పెద్ద పెద్ద మొత్తాలుడబ్బు, పరికరాలు, సరియైనమనుష్యులు కావాలి. విదేశీయులవద్ద అప్పు కోరుతున్నాము. విదేశీయులు, ముఖ్యంగా ఆమెరికావారు అప్పి చ్చుటకు తహతహ పడుచున్నట్లున్నది. వారు ఇదివరకు ఎంతమందికో సాయము చేశారు. కాని ఒకరైతే తనవిడ్డ కిచ్చిన సలహా నాకు జ్ఞాపకం వస్తున్నది. " అప్పు ఇవ్వటానికి పాపాకారు తొందరపడుతుంటే, జాగ్రత్త, అప్పటిసికోవద్దు."

మనం అసలుస్థితి కనిపెట్టాలి. మనం మోస పోరాడు; ప్రజలను మోసగించరాదు. జన సామాన్యానికి బాగాపనికివచ్చే బ్రహ్మాండమైన ప్రణాళికను 5 లేక 10 ఏండ్లలో నిర్వహించజాలము. 20 ఏండ్లలో కూడా సాధ్యంకాదు. సర్వ

లకు లభ్యమయ్యే సమగ్రమైన, సంపూర్ణఆహారం గాని తలకు దిగి గజములవొన్ననగుకాని, పిలుచాలుగల ఇండ్లుగాని, శుభమైన గోమాలుగాని విద్యుచ్ఛక్తిగాని. పెట్రోల్, విద్యుత్, అణుశక్తులవల్ల నడవబడే చిన్నచిన్న కర్మాగారాలుగాని, ఇతర సౌకర్యాలుగాని కోరితే. అవి కొద్దికాలంలో లభ్యంకావు విద్యులంటే పూర్వపు పద్ధతిలో నిర్మాణాత్మకంగాను విద్యాపద్ధతిలో అయినాకూడా, సర్వజనులకు ప్రారంభోచితవిద్య ఇవ్వాలంటే 15 ఏండ్లలో సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రాలు అద్భుత కార్యాలు చేస్తున్నవి. నిశ్చయమే. మామూలు భౌతిక రంగాలలోనేగాక మానసిక ఆధ్యాత్మిక రంగాలలో కూడా ఆశాస్త్రాలు విజయం పొందుతున్నాయి. వాటి పరమోద్దేశ్య మేమనగా సాధ్యమెంతవఱకు సత్యాన్ని ముఖాముఖ చూడడం మానవకోటి శాంతిసాఖ్యాలకై కృషి చేయటం.

కాని ఇట్టివేళ ఇంకొక్క సంగతి గుర్తు పెట్టుకోవాలి. మధ్యయుగాలలో మహేంద్రజాలంచేస్తామనే మంత్రగాళ్ళవలె ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం కూడా బుద్ధిమంతుడైన సరంగులేని పడవ వలె నడుస్తున్నది. ఒక విధానంచూస్తే మొదటి దానికంటే మరింత అపాయకరం. ఏలనన:—ఆధునిక శాస్త్రం అపాయకరమైన ఆయుధాలను వందలకొలది జనానికి అందించింది. వాటిని వాడే వయస్సు వీళ్ళ కుంది. కాని యెప్పుడు వాడాలో యెప్పుడు వద్దో తెలుసుకొనే విచక్షణ జ్ఞానం, వీళ్ళకు అలవడలేదు. కాన నిర్మాణాత్మకమైన పరిశ్రమలలో ఉపయోగించి మానవుల ముఖ్య వసరాలను ఉత్పత్తిచేయుటకు పూర్వమే భయంకరమైన యుద్ధాలను పటుత్వంగా నడవటానికే

అది ఉపయోగ పడుచున్నది. ఇప్పుడీ యుద్ధాలకే ప్రాముఖ్యత వచ్చింది.

ఈయుద్ధప్రియులగు రాజ్యాంగవేత్తలుయుద్ధం చేయు తమజాతియొక్క మనసు నిబ్బరంగా ఉంచటానికై ఆత్యధికమైన కీర్తిసంపదలు కల్గునని చెప్పుతారు. యుద్ధభూమిలో చచ్చినవాళ్ళకు, రంభాణ్ణుల పొత్తు కల్గునని భ్రమపెట్టి ఇది వరకు యుద్ధంలోకి దించేవాడు. శాంతిస్థాపకులు వాళ్ళను అనుసరించరాదు. శతాబ్దాలగొలది, యేర్పడ్డ చైతన్యాన్ని సంపదను ఊణంలోపల భూకంపంవల్ల నాశనం చేయవచ్చును. కొద్ది గంటలలో ఈ ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం నాశనం చేస్తుంది. కొన్నిరోజులలో అవి ఆతతాయుల వల్ల మంటలపాలగుతవి. కష్టపడి సహనంతో కట్టితేనే మరల బాగుపడును. ఈ సంగతి మనం గుర్తించాలి. నిర్మోగ మోటంగా ప్రజలకు చెప్పాలి.

శతాబ్దాలకొదిలి నిరంతరంగా సాగిన ఆంతరంగిక యుద్ధాల పిమ్మట కనీసం 200 ఏండ్లయినా విదేశీదోషి విధానంకింద జెబ్బు తిన్నపిమ్మట వచ్చిన స్వరాజ్యం, ప్రపంచ యుద్ధాంతమందు వచ్చిన ఈ స్వరాజ్యం 5 లేక 10 ఏండ్లలో సమృద్ధిని సంపదను కల్గించజాలదు. ఈ బాధ్యత, అచ్చగా ప్రభుత్వమొదనే యుంటును, పెట్టుబడిదారు జంకుతుంటును, కార్మికులు తలాయుస్తుంటును, ఈ పనిచేయటం మరింత కష్టం. ప్రజలు ఇప్పటికే విదేశీదోషివిధానం తద్వారా బయటకు పోయే బంగారు ప్రవాహం ఆపివేయుటే స్వరాజ్యం. స్వంతఉద్ధరణకై పూర్వంకంటే ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేసే అవకాశం ప్రోద్బలం కలగటమే స్వరాజ్యం. 150 ఏండ్లకుపూర్వం ఎవరో ఒకరు ఆస్తి

సంపాదించే విధం చూపారట. మనంకూడా అభివృద్ధికోరితే ఆదోషే చట్టాలి. ఒకకుండా ఒక చేతాడు తీసుకొని, ఆపూర్వీకుడు బయలుదేరి, 25, లేక 30 ఏండ్లు పనిచేసి ఖర్చు తీసుకుని పైసాలచొప్పున మెనుక వేసుకొని, మారపువాస్తవం లేక దేశంలో తనజీవితం ఎక్కువభాగం గడిచి, ముదిమి వచ్చినప్పుడు తన కుటుంబానికి సంపదభివృద్ధి యగుచున్నదని కనిపెట్టడట. కోమట్లు ఆంగ్లేయులు రాకపూర్వంకూడా ఉండేవారు. వారపుడు గొప్పతనంకోరలే. వారియందు ఇతరులకు అయిష్టతలేదు. ఇతరులకంటే కొంచెము హాయిగా ఉన్నాకూడా వారు ద్వేషానికి గురికాలేదు. “కోమటి కొద్దో గొప్పో సంపాదించాడు గాని తిండికి మలమల మాడి చావడు” గుజరాతీలో సామెత ఇది. మెల్లగా శరతరాలుగా ఆస్తి సంపాదించాడతడు.

ఇప్పుడు పారిశ్రామిక విప్లవయుగం వచ్చిందంటారు. అంటే జూదానికి, విచ్చలవిడిగా పందెములువేసే బేరాలకు అనువైన తరుణం వచ్చింది. పొలం దున్నకుండా, వస్తువు ఉత్పత్తి చేయకుండా, కొద్దికాలంలో వేలు లక్షలు సంపాదించే ఆలోచన చేయటానికి ఇతరుల అసూయకు గురిఅగుటకు వీలుగా భూఖామందు పెట్టుబడిదారు డయ్యూడు ఆంగ్లరాజ్య కాలంలో సామాన్య మానవుడు. నిజానికి ఏకొద్దిమందో ఇందులో పరుసకృమేణ నెగ్గారు మిగతావారు కొద్ది యేండ్లలో నాశనమయ్యారు. మనజాతి ఊమం విచారిచినంతవఱకు పూర్వపు కోమటి తొక్కిన మార్గమే సక్రమాభివృద్ధికి నిశ్చయమైన యేకైక మార్గం.

కనీసం గత 7 ఏండ్లనుంచీ నేనుఅనుకొంటున్న విషయం మీకు నివేదిస్తాను. “శాస్త్రీయత్వ

మైన నాగరికతను మనదేశంలోకి త్వరితంగా పరిమళిచేయాలంటే పలువిధములగు మనస్సు వ్యయములకు సమర్థులు సమర్థులై తప్పదు. రాజ్యాంగంలోను, హిందూయతమైన కల్లోలాలలోను ఇవి బయలుదేరుచి. విప్లవ శాస్త్ర వియమాలు సూచించే కొత్తకొత్త ఆవిష్కరణలను, కాయకేష్టం తప్పించే సాధనలను, ప్రవేశ పెట్టాలనే వెజ్టికతురత పోవాలి. మధ్యయుగంలోనో, లేక విప్లవాయా కాలంలోనో ఉచ్చారణే అమర్యాద కలిగినా సరకు చేయరాదు మన దేశంలో ఆఖరువానికిగూడా తగినంత తిండి, బట్ట, ఇల్లు ఆరోగ్యవంతమైన బలిష్ఠమైన దీర్ఘ ఆయుర్రాయము కలిగిస్తేచాలు. వెంటనే హెచ్చుకలిగించక పోయినా ఫర్వాలేదు. నెమ్మదిగా నిర్మించుటతోనే తృప్తిపడితే, ఆత్మవిశ్వాసంతో స్వహాయమీదనే మనదేశాన్ని బలిష్ఠమైన జాతిగా నిర్మింపవచ్చు నిరాశంబరజీవితం మానవులకు తగినది కాదనుకుంటే, నై మెరుగుచూచి పొట్టుతోచేసిన కొట్టెను మాని తెల్ల కొట్టె తిన్నవానివలె నుంటుంది. వెరికలలుమాని జీవితంలోనుండే కష్టనిష్ఠురాలు గ్రహిస్తే దేశ ఉద్ధరణకు రాట్నమే ముఖ్య సాధనమనినీ ఆశాజనకమైన సువ్యవసాపితమైన విధానం అదే ననినీ గ్రహించుట కష్టంగాదు. “స్వాతంత్ర్య దీక్షావస్త్రం ఖాదీ” యని జనహరిలాల్ పిలిచాడు. చిలుకపలుకులువలె దానినిఉచ్చరించుచు జండా ఉత్సవాలలో దానియందు పైపై భక్తి చూపినను ఇతర సాధనాలకంటే అదియే మనకు స్వరాజ్యానికి గట్టిదోవ చూపింది. చురుకుగా పనిచేయగల ఆయుధంగా ఖాదీని నిజంగా అవలంబిస్తే ఎంతబలిష్ఠమైన ప్రతిష్ఠాపన యేర్పడునోగదా?

నీరు పానదాయకమైనది

మన దేహము నూటికి 70, 80, భాగములు జలమయము. దేహమునందు జలము ఉత్పత్తి కాదు. కనుక మూత్రముగను, స్వేదముగను బయటికి పోయే జలముయొక్క పరిమితిని మనము నీరుత్రాగవలననే పూర్తిచేస్తుంది. లేదా ద్రవముగల పండ్లు, కూరగాయలతో నైనను నింపుకోవలెను. ఇంతయెక్కువ భాగముగా ఉండే నీటిని దేహమునకు తిరిగి చేరుస్తునే ఉండవలెను.

రంగు, రుచి, వాసనలేని నీరే నిర్మలమైనది. నీరు శీతకాలమునందును, వేసగియందును గూడా ఒకేచల్లదనముగా ఉంటుంది. అందులో కొద్దిగా అంగారవాయువు చేరిఉంటుంది. జంతు సంబంధమైనట్టిగాని, వృక్షసంబంధమైనట్టిగాని పదార్థములు చేరినయెడల నీరు త్వరగా మురుగై పోవును. అట్టినీరు త్రాగిన దేహరోగ్యము చెడిపోవును.

అందువలననే మనకు లభించు నీటియొక్క స్వభావము మనకు తెలిసి యుండుట అవసరము. జలచికిత్స చేయువారు నీటిని అనేక విధముల ఉపయోగింతురు.

ఆరోగ్యమును వాంఛించువా రెల్లరునుమంచి నీటిని త్రాగవలయును. మన దేహములోని యెముకలు వాని స్వస్థానములో నిలిచియుండుటకు జల మత్యంతావశ్యక మైనది. మనము తినిన ఆహారము అణురూపముబొంది రసరక్తాదులుగా మార్పు పొందుటకును నీరు అవసరమైయున్నది. దేహమునందలి వేరువేరుఅవయవములు నవనవముగా నుండుటకు రసరక్తాదులు 'ద్రవ'రూపములో నుండుట అవసరము.

అందుకు నీరే ఆధారము. దేహమునందలి వేరు వేరు అవయవాలలో పుట్టే మాలిన్యములు మల మూత్రస్వేదములుగా వెడలిపోవుటకు నీరుఆధారముగా ఉంటున్నది. దేహరోగ్యమునకు అవసరమైన లాలాజలము, జాతరసము, రక్తము వేరువేరు గ్రంథులలో పుట్టే జీవద్రవములు సక్రమముగా ఊరుటకు జలము అవసరము. అన్నిటిలోకి కఠినములుగా ఉండే యెముకలు వృద్ధి పొందుటకు గూడా జలముయొక్క తోడ్పాటు కావలెను. తడి లేని కేసలము పొడిగా వుండే వస్తువులు రసరక్తాది ధాతువులుగా పరిణామము పొందజాలవు. ధాతుపరిణామము పొందుటకు నీరు యెంతో అవసరమై యున్నది.

జలము ఎక్కువగా వాషినవారి దేహము నుండి వెడలిపోవు మలముయొక్క పరిమితి యెక్కువగును. ఎప్పుడైతే మలము ఆటంకము లేకుండా వెడలి పోతుందో అప్పుడు ఆకలి యెక్కువగును. తిన్నదిగూడా జీర్ణమగును. అనుభవమువలన యీసంగతి అందరికీ తెలిసినదేను. దేహములో ఉండే ధాతుశక్తి నిరంతరమూ పనిచేస్తునే ఉంటుంది. దేహములో ఉన్న గడ్డకట్టిన మాలిన్యములు బాగుగా నీరు త్రాగినప్పుడు మెత్తపడి పలుచబడును. అట్టి మాలిన్యములను ధాతుశక్తి వడిగా వెలువరించివేయును. ఇందువలననే దేహమునకు నీటిని చేర్చినప్పుడందలి మాలిన్యములు వెడలిపోయి దేహము నిర్మల మవుచున్నది. ఇంతేకాకుండా చల్లని నీరు త్రాగినప్పుడు ఎంతో బడలిక తీరుతుంది. పాణిము తేరుకుంటుంది. ఉత్సాహము నిస్తుంది. బలము

గూడా యిస్తుంది. రోగనివారణకు గూడా జలము ఎంతో తోడ్పడుతుంది. వరుసగా కొన్నిదినములు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగు చుండినను అవకాశ మేమియు గలుగక మేలే కలుగుతుంది. త్రాగుటకును, పానముచేయుటకును గూడా సాధ్యమైనంత వరకు నిర్మలలోదకమునే వాడకలెను.

కొండవాగుల నీటిలో సున్నపురాయి యిసుక మొదలగునవి కలసి ఉంటువి గనుక ఆ నీరు చల్లగాను తియ్యగాను ఉంటుంది. నిర్మలముగా ఉంటుంది. కాబట్టి తాకనంబంధమైన మాలిగ్యములు చేయుండుటచే అవి నిర్మలముగా నుండవు. వశువుల చానదులకు, మురుగు బొడ్లకు సమీపముగా ఉండే లోతు తక్కువ బావులలోనికి మురికి దిగుచుండుటచే అట్టినీరుగూడ నిర్మలముగా నుండదు. కనుక అట్టినీరు వాడరాదు. నీరు నిర్మలముగా ఉన్నదో లేదో తెలిసికొనుటకు రసాయన శాస్త్రము తెలిసియే ఉండనక్కరలేదు. చూచి, వాసన చూచీ, రుచిచూచీ, మనము మంచి నీరేదో, చెడ్డనీరేదో దాదాపుగా చెప్పగలిగి యుందుము.

జలచికిత్సాలయముల నేర్పాటు చేయు వారు తగినంత మంచినీరు దొరుకుచోటనే వానిని నిర్మింపవలెను. కాలిక వ్యాధులచే బాధపడువారు అట్టిసంస్థలలోనికి పోయి తమ వ్యాధులను సులభముగా నివారించు కొనగలరు. సమీపములో ఉండే తరుణరోగులకు గూడా యిట్టి చికిత్సాలయముములలో మేలు కలుగును. చికిత్సాలయములకు దూరములోనున్న తరుణ రోగులకు తమకు లభించిన దానిలో మంచినీటిని ఎన్నుకొని, వాడి, లాభమును పొందవలసి ఉంటుంది. అట్టినీటిని వడియగట్టి

నిలువడించి త్రాగు వానికొకరైనను.

నీరు త్రాగుటకును దేహములోని చూలి క్షయము నలువదిలీ కాకలిపోవుటయే గాక దేహమునందలి అంజునగు వేడిని తగ్గించుటయు, ఉదోగముల కారణమై, నీలవీరి, బుముకలుగను, పానమునలకగూడ దేహము మొక్క-వేడిమి తగ్గి కాపము కేగును. బలవతిక పేరి బలము కలుగును. పోయోంజిన తక్కిన, తడిచుట్టలు మొదలగుచానికలక జలుబుచేయక దేహములోని ఉష్ణమునూతగియు తగ్గును. చర్మము మాడిపోయే అమిత జ్వరములందు క్షయ తడిచుట్టలవలన జ్వరపువేడి తగ్గుటయే గాక చర్మము మెత్తపడి అందలి చైతన్యము వృద్ధిబొందును. ఈవిధముగా నీటియందు చల్లబడచే గుణమే ఉన్నదనుకుంటే మో! చన్నిటి నాడుకవలన దేహమునందు ధాతుశక్తిగూడా వృద్ధిబొందును. నీటిలో పడింట తొమ్మిది పాళ్ళు ప్రాణవాయువే ఉన్నందున నీటియందీ శక్తి ఉన్నది. ఇందుకు సవరునూ ఆశ్చర్యపడ నక్కరలేదు.

పత్తిదినము చన్నిటిలో స్నానముచేయుట వలనగూడ దేహమునందలి ధాతుశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. స్నానకాలమున చర్మము చల్లబడునుగదా! చర్మము చల్లబడుటవలన నాడీ సంహతులు చల్లబడుతవి. నాడులు చల్లబడుట వలన రక్తమునందలి అమితమగు వేడిమియును తగ్గును. ఈవిధంగా చర్మముమీద చేసిన శీతలోపచారము దేహములోపలి భాగమును గూడ చల్లబడచి ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేయును. నాడులు ఈ క్రియాకలాపమున కంతటికీ మూలమైయున్నవి. దేహమునందలి ధాతు శక్తిగూడ వీనిద్వారానే వ్యాపించి రసరక్తాది

భాత్యుల పరిణామ పరిసారములకును, జాత రాది మండలముల క్రమమును నడకకును తోడుపడుతుంది.

జలచికిత్సకులలో కొకరైన డైనిజర్, ఈవిధముగా చెప్పినారు:— “జలముతో చికిత్స చేసినప్పుడెల్ల దేహమునందలి అమిత మగు వేడిమి తగ్గును. దేహమునందలి విద్యుత్తు నవనవముగా ఉత్థవము బొందును.” నీటిని త్రాగినప్పు డది దేహములోని ప్రతి అవయవములోనికి పోవును. మెరక పల్లాలనే ఇదము లేకుండా చర్మముమీద ప్రతి భాగమునను జలచికిత్స చేయవచ్చును. ఆ వివరము లన్నియు జలచికిత్సా గ్రంథములందు చూడవచ్చును. స్నాన పానముల కుపయోగించుటవలన జలము ఆరోగ్యము నెట్లు వృద్ధి చేయునో చూపితిని. రోగము వచ్చినప్పుడు గూడ నేర్పుగా ప్రయోగించిన జలచికిత్సా ప్రక్రియలు రోగనివారణము చేయుటకు మిక్కిలి సమర్థమైనవి. విషాది పదార్థములు

చేరిన మందులకలె నిందు దేహానికి అపకారము చేయవలసిన చెడుద్రవ్యములు లేవు గదా! గాలి, వెలుతురు, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, క్రమమైన ఆహార నియమము తోడుగా ప్రయోగించిన జలచికిత్స సర్వరోగ నివారకమైనది.

జలచికిత్సాప్రక్రియలవలన 1 రక్తమునందు చేరిన మాలిన్యములు పలుచబడి వెడలి పోవును. 2 రక్తాభిసరణముక్రమపడును. 3 దుర్బలముగానున్న అవయవములు బలపడును.

చల్లని నీటిని తక్కువ కాలము వాడితే దేహము చైతన్యము ఎక్కువై, బలవర్ధకముగా పనిచేస్తుంది. వేడినీటిని ఎక్కువ కాలము వాడితే బాధలు ఉపశమిస్తవి. చల్లదనము ఎక్కువ అవుతుంది. బడలిక తీరుతుంది.

ఇవి సామాన్యవిషయములు — విశేష విషయములు చికిత్సా భాగములో నుడుంను

జల చికిత్సా నియమములు

(204 వేజీ తరువాయి)

ముకూడ, చేయునప్పుడు చలివేయుచుండెడిది.

కావున ఆరుబయట స్నానముచేయుటకు ఇష్టపడనిస్త్రీలు, ఆరుబయట స్నానమును భరింపలేని రోగులు, దుర్బలులు, సుకుమారులు, వృద్ధులు కప్పుగలయిండ్లలో స్నానము చేయవచ్చును. రోగికి జలచికిత్స చేయునప్పుడు గది చల్లగ నుండుచో వెచ్చగనుండునట్లు చూడవలయును.

జలచికిత్సయందు కలుగు సుగుణములు కేవలము జలము వలననే కలుగుటలేదు. జలము

యొక్క శీతోష్ణ ధర్మమువలన గలుగును. నీటి శీతోష్ణధర్మము, ప్రక్రియాకాలము, జలముతో తడిసిన దేహభాగము, రోగియొక్క స్థితిగతి— వీనిననుసరించి జలచికిత్స వలన సుగుణములు గలుగుచుండును. జలచికిత్సలయందెల్ల తీవ్రప్రతీకారములు కలుగుచుండును. అందుచేత రోగియొక్క స్థితిగతులను జాగ్రత్తగ పరిశీలించి చికిత్సలను చికిత్సకుడు చేయుచుండ వలయును. రోగికూడా ఈ విషయములను తెలిసికొని అందుకు తగినట్లు నడచుకొనవలయును.

ఎంతచల్లని నీటిని ఉపయోగించిన అంత మంచిదియని పైన చెప్పితిని. కాని చికిత్స

పాఠశాలకు వారికి. వృద్ధులు బంధువులు.
బాలుకు చిన్నోరనన నాకుదురు. అందుచేత
నారి హితప్రచురయి కొలది నెప్పుడును
వాడుట మంచిది. కమముగ అతి సత్కారము
మును వాడుట ఉత్తము.

చీకత్సాకాలమునశరీరము, ముఖము పాదములు వెచ్చగ నుండవలెను. కాన నొకచలిగా నున్నప్పు డెంతమాత్రము చచ్చిపోవునము పనికిరాదు. చచ్చిపోవునమును కొన్ని పరిస్థితులలో ముగించవలసి యుండును. చక్కము తడిగా నున్నప్పుడు పోషితువ్యాలుతో నున్నవలనగాని. లేక పోషికలు, వ్యాధులమును, పండుకొనుట, పాదములకు ఆవిరిపట్టుట, పడక మీదనే పాదములకు ఆవిరిపట్టుట మొదలగు సాధనముల వెచ్చదనమును రోగికి కలుగజేయవలయును. ఉదయమున పడకనుండి లేచునప్పుడు శరీరము సహజముగ వెచ్చగ నుండును గనుక అది జలచికిత్సకు అనుకూల సమయము.

భోజనము చేయుటకు ముందుకాని, చేసిన తక్షణముకాని, ముఖ్యముగా శరీరమునకు అతి చురుకును కలిగించెడి సాధనములు తగవు. భోజనానంతర మెన్నడును స్నానము చేయరాదు. తిండి తినినవెంటనే స్నాన మాచరించినచో అతిన్న పదార్థ మరుగక వెంటనే క్రిందిప్రేగు లోనికి త్రోయబడి వ్యర్థమవును. అందుచేత భోజనమునకు పూర్వము స్నానము చేయవలయును. ఉపవాసమున్న దినమున నియమిత స్నానములకంటె హెచ్చుగ స్నానము లాచరించి హెచ్చుఫలితమును పొందవచ్చును. స్నానానంతరము $\frac{1}{2}$ గంట తాళి. భోజనము చేయవలెను.

శరీరమునకు కలుగు ఉదేకము వలనను
వ్యాయామము వలనను రక్తము చలించు చుండు

[illegible]

పుట్టికొన్న తన వార కష్టము, వ్యాధియు కష్టము,
 కలిగియున్నది తన కష్టము, వ్యాధియు కష్టము,
 మానవమయము, పిల్ల, సాధనములు వ్యాధియు
 మయు, మృత్యు, సాధనములు, కష్టము, పిల్లను
 పిల్లలు, పిల్లలు, చివరి కష్టములు
 పిల్ల, వ్యాధియు కష్టము కష్టము, వ్యాధియు
 పిల్లయు కష్టము పిల్ల, పిల్లయు కష్టము
 కష్టము పిల్లయు కష్టము, పిల్లయు కష్టము

మృత్యునలన శక్తివమునకు చురుకుపట్టెను. అందు
చేత నిందించుటకుపూర్వముమృత్యున, కట్టుమందించి,

వేన్నెళ్ళ స్నానము, అవిరిస్నానము, మదన,
వెచ్చనికట్టు వస్త్రాల తరువాత భారాస్నానము
చేసికొని తరువాత, మొదలగు పరిక్రియలచే
తనీరమును చల్లబరచుచో జలుబు చేయదు.

జలచికిత్స అయిన చాలకాలమునకు గాని మరయొక చికిత్స తగదు. చికిత్సకు చికిత్సకుమధ్య విరామ మెక్కువగ నుండవలయును. అందువలన శరీరము తిరిగి క్రమక్రమముగ నెచ్చబడును. రోగికి సుఖముకలుగును. శరీరము తేలికగ నుండును. ఈ యభిప్రాయముతోనే చికిత్సకు చికిత్సకు మధ్య ఎక్కువవిరామ ముండునట్లు చూడవలయును. అన్నిటికంటె ముఖ్యమైన దేమన రోగికి శ్రమకలుగునట్లు తొందర పెట్టరాదు. రోగి తనంతటతాను ప్రక్రియల నాచరించ గలుగునట్లు తగిన విరామము విశ్రాంతి యవసరము.

అప్పుడప్పుడు రోగి వర్షపుజలము తాగుచుండ వలయును. ఒక్కొక్క స్థాయిము ఎక్కువసేపు త్రాగక కొంచముగ చప్పించుచు త్రాగుచుండ వలయును అయితే రోగి ఎక్కువసేపు త్రాగగోరుచో ఎక్కువసేపు ఉవ్వువలయును. కాని తక్కువ ఇవ్వరాదు. రోగివాంఛను బట్టి నెచ్చని నీళ్ళ నివ్వవచ్చును.

ప్రకృతిచికిత్సకుడు రోగిని కడుజాగ్రత్తతోను, నేర్పుతోను, చూచుచుండ వలయును. లేనిచో చికిత్సానంతరము అనేక ప్రమాద పరిస్థితులు సంభవించును.

చికిత్సా నియమముల ప్రకారము నడచుకొనుచో సత్ఫలములు సిద్ధించితీరును.

రోగిదుస్తులు సదా శరీరముచుండి వెలువడుమలినములచే అపరిశుభ మగుచుండును. స్నానానంతరము రిగి ఆదుస్తులనే ధరించునెడల జాడ్యము త్వరలో నివారణయవదు. అందుచేత రోగి దుస్తులను చక్కగ ఉడకబెట్టి, చన్నీటిలో ఉతికి ఆరుబయట బాగుగ ఆరనివ్వ వలయును. రోగి ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రమైన దుస్తులను ధరించు చుండవలయును. అది ఎంతవదులుగ నుండిన అంతమంచిది. దుస్తులను ధరించిన తరువాతకూడ గాలి ధారాశముగ శరీరమునకు తగులుచుండ వలయును.

రోగి తన శరీరమందలి ప్రతిభాగమునుఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుచుండ వలయును.

ఎట్టిస్వల్ప జాడ్యము నైనను రోగి చికిత్సను పొందుకాలమున స్నానఆహార నియమముల పాటించి తీరవలయును.

భోజనమైన 4, 5 గంటల తరువాతకాని ఆవిరి పట్టరారు. ఆవిరిపట్టినవెంటనే ఒక్కనిమిష

ములో దేహముమీది చెమట ఒకటి రెండు చెంబుల చన్నీటితో కడి సాడివస్త్రముతో తుడుచుకొని పాడిబట్టలు కట్టుకొనవలెను. కాని స్నానముచేయక ఉండరాదు. హెచ్చుకాలము స్నానముచేయరాదు. ఆవిరిపట్టినతరువాత నొక గంట తాళి కటిస్నానముగాని, లింగస్నానముగాని చేసిన చాలమంచిది.

మలవిసర్జనకై మాటిమాటి కేనిమాచేయుట కంటె ఆహారమార్పువల్లనే విరేచనమగునట్లు చూడవలయును. అట్లు చేయుటవలన జ్వరక్రియ సరిపడి కాలవిరేచనము నిర్బాధకము అగును.

రోగి ఆహార విహార నియమముల పాటించవలయును. లేనిచో ప్రమాదము సంభవించును. భార్యా భర్తలలో ఏ ఒక్కరైనను చికిత్సను పొందుచున్నను ఇద్దరును ఆహార విహార నియమములపాటించుటమంచిది. వ్యాధి సంపూర్ణముగ నయమయిన కాని స్త్రీ పురుష సాంగత్యము తగదు.

కృత్రిమ దంతములు

ఇవి యున్నవారు తమ నూతన దంతములను తీసి దాచిపెట్టి రాత్రులు నిద్రించుచుండురు. అందువలన దంతముల కుదుళ్లు పైవీ క్రిందివీ దగ్గరగా వత్తుకుంటవి. నిద్రలో అవి జారి కణ నాడులు, ఘ్రాణ నాడులు నేత్ర నాడులు మొదలగు వానికి వత్తిడి కలిగిస్తవి. అందువలన చెవుడు, దృష్టిమాంద్యము, మొదలగు వ్యాధులు వస్తవి. అందువలన కృత్రిమదంతములున్నవారు నిద్రలోగూడా వాటిని ధరించుటయే మంచిదని ఒక ఆరోగ్య పత్రిక వాస్తున్నది.

జీవనక్రియ

మన దేహములో నుండే కణాలు నిరంతరము ఎడతెగకుండా మార్పులు పొందుతూ ఉంటవి. ఇట్లు మార్పు పొందేటప్పుడు ఏవిధమైన ఆటంకాలు లేకుండా ఉంటే అప్పుడు ఆరోగ్యముగా ఉన్నది అంటాము.

అరిగిపోయిన కణాలను పూర్తిచేయుటకును, శిథిలమైపోయినట్టియు, చెడిపోయినట్టియు కణాలను తీసివేసి కొత్త కణముల నింపుటకును, “జీవనక్రియ” అని పేరు. శుష్క్రియను అంతలను ఖనిజములు, లోహములు, నాణ్య మొదలగు వివిధ పదార్థములును, సజీవములైన మనుష్యులు, జంతువులు, పక్షులు, శ్రుతుమలునుకూడ ఉన్నవి. సజీవపదార్థము లన్నిటియందును ఒకే ఒక జీవనక్రియ ఉన్నది. ఈజీవనక్రియ కొన్ని హద్దులకు లోబడి జరుగుతూ ఉంటుంది. జీవనక్రియ హద్దులను దాటి ఎప్పుడు జరుగకుండా పోతుందో; అప్పుడు మృత్యువు వస్తుంది. ఆ మృత్యుదశలో జీవనక్రియతారుమూరై దేహము కుళ్ళి విచ్ఛేదమై పోతుంది.

చెడిపోయిన పదార్థములు దేహములోనుండి వెలుపలికి పోవుట ఆలస్యమైనప్పటికినీ, సరిగా పూర్తిగా పోకపోయినప్పటికినీ, రోగము వస్తుంది.

అన్ని జీవజంతువులందువలెనే, మానవ దేహమునందును, ఈజీవనక్రియ నిరంతరము జరుగుతునే ఉంటుంది. దినానికి దినము, వారానికి వారము, నెలకు నెల, దేహములో ఉండే పాత కణాలుపోయి కొత్త కణాలు వస్తునే ఉంటాయి. పదినవతర్రా లయ్యేటప్పటికి దేహములో ఉండే అన్నిపాతకణాలు పోయి కొత్తకణాలు

వచ్చేస్తాయి. అప్పుడు మళ్ళీ (అనగా మది) మారింది అంటాము. కొంతమంది పదినవతర్రా వారకే మారుతాయి అంటారు.

మనము పనిచేస్తున్నా, విశ్రాంతి తీసుకొంటున్నా, నిద్రపోతున్నా. ఈ జీవనక్రియ జరుగుతునే ఉంటుంది. చిన్నచిన్న పిల్లలు పెద్ద పెద్దవాళ్ళవలెగానివి. ఎదోసవారు వృద్ధులవలెగానివి జీవనక్రియ తోడుపడుతుంది. ఆరోగ్యవంతులురోగగ్రస్తులవుతున్నారు. రోగులు ఆరోగ్యవంతులవుతున్నారు. ఈరెండువరులకు గూడ జీవనక్రియ తారు మారవులయే కారణము.

దేహముయొక్క పైభాగము మాత్రమే ఈమార్పు పొందుతుంది అనుకొంటారేమో? అట్లా కాదు. దేహములోపల ఉండే ప్రతికణము లోను ఈమార్పు వస్తుంది.

జీవనక్రియ రెండుభాగములు కలది. (1) స్వీకరణ. (2) బహిష్కరణ. మనము తినే ఆహారము, త్రాగే నీరు, పీల్చే గాలి, వెలుగు వీక్షలు, చలివేడుములు ఇవన్నీ స్వీకరణలో చేరుతవి. ఈద్రవ్యాలు అన్ని కలిసి రసరక్తాదిధాతువులుగా మారి దేహపోషణకు సిద్ధపడు క్రియకు స్వీకారక్రియ అని పేరు. దేహములోనికి ఎంతఎక్కువగా ప్రాణవాయువును పీలుస్తామో, జీవనక్రియ అంత చురుకుగా సాగుతుంది. దేహములో ఉండే మాలిన్యాలు తొలగిపోవటానికి కూడా తోడుపడుతుంది. అందువలననే మన దేహ సంరక్షణకు ప్రాణవాయువు ఎంతో అవసరమై యున్నది. పీల్చేగాలి ఎట్టి ఆటంకాలు లేకుండా వచ్చేదిగాను, మురికి, దుర్గంధములేకుండాఉండేదిగాను చూచుకొనవలెను. అట్టినిర్మలమైన గాలిని

ఉపరితిక్తుల లోతులకంటా బాగుగా పల్ని నడలి వేయవలెను ఇట్లు పల్లిన ప్రాణవాయువు ధాతుపరిణామానికి సహాయపడి దేహహామణ చేయుటయే కాక దేహమునందలి మాలిన్యములను దహించి నెలువరించుటకు కూడ సహాయ పడుతుంది. నిరంతరముగా జరిగే జీవన క్రియలో దేహములో వేడిమి పుడుతూ ఉంటుంది. పనిపాటలు చేసుకొనేవారికిని, వ్యాయామము చేసేవారికిని ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా లభిస్తుంది. కనుక వారి దేహములోని జీవనక్రియ ఇంకా చురుకుగా సాగుతుంది. ఎక్కువగా పల్లిన ప్రాణవాయువు రక్తముతో కలిసి దేహమునందలి మూల మూలలకు వ్యాపించి దేహమును నిర్మలముగాను, జీవవంతముగాను ఉంచుతుంది. కఠినమైన పరిశ్రమలందే కాకుండా సామాన్యపు పనిపాటలయందు కూడ దేహాన్ని ఆరోగ్యముగా ఉంచే సామర్థ్యము ఉన్నది. ఇందుకూడా దేహములో సహజ ఉష్ణాన్ని నిలిపేశక్తి యున్నది. దేహములో సహజ ఉష్ణము ఉన్నంతవఱకు దేహము ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటుంది. ఉండవలసినదానికంటే వేడిమి తక్కువయైనా ఎక్కువయైనా రోగము వస్తుంది. దేహములో జరిగే దహన క్రియవలన దేహమునకు అపాయము రాకుండా దేహమునందలి జలధాతువు కాపాడుతూ ఉంటుంది. అనగా దేహమునందు ఏభాగమునందైనప్పటికీ నూటికి 70, 80, భాగాలు తేమ ఉంటుంది దేహమునందు పుట్టిన వేడిమి మితి తప్పకుండా దేహమునందలి తేమ కాపాడుతూ ఉంటుంది. పనిపాటలు లేకుండా సూర్యకాంతిలో తిరుగుకుండా ఉండేవారు నీటిని మితితప్పి త్రాగితే దేహమునందలి వేడిమి తగ్గిపోతుంది. దేహములోని మాలిన్యములు సక్ర

మముగా దహనము కాక నిలిచిపోతవి. అందువల్ల దేహము రోగగ్రస్తమాతుంది.

దేహమునకు లభించవలసిన తేమ మనము త్రాగే నీటిద్వారా కాని, తినే పండ్లు, కూరగాయలద్వారా గాని లభింపనియెడల దేహమునందు పుట్టిన వేడిమి సహజముగా ఉండవలసిన వేడిమికంటే ఎక్కువౌతుంది. అప్పుడు వేడిచేసిన దంటాము. లేదా జ్వరము వచ్చిన దంటాము. దేహమునకు అవసరములేని మాలిన్యములు వెడలిపోవలయుననిన ఇట్టి దహనక్రియ జరిగే తీరవలసి యున్నది. అయితే ఈ దహనక్రియ గూడ ప్రాణవాయువాలను దహించేటంత అధికము కాగూడదు.

అయినప్పటికీ జ్వరాన్ని మందులతో కృత్రిమంగా మాత్రము అణిచిపెట్టగూడదు. సహజమైన మార్గాలను జ్వరయొక్క తీవ్రతను మాత్రము తత్కాలములో తగ్గించుకుంటూ దేహమునందలి మాలిన్యములను దహనమయ్యే వఱకూ వేచియుండవలెను. ఆ వివరము లన్నియు వేరే ప్రకరణములో వ్రాస్తాను. దేహములోని తేమ ఎక్కువైనపుడు వ్యాయామముచేత, సూర్యకాంతిలో తిరుగుటచేత, దేహమునకు నీటియావిరి పట్టుటచేత తేమను తగ్గింపవచ్చును. కాఫీ, టీ, సోడా, సాంబారు, రసము మొదలగు నవి ఎక్కువగా త్రాగుటచేత ఎన్నోరోగాలు ఈ కారణముచేతనే వస్తున్నాయి.

మనము ఎంతనీరు త్రాగవలెనో ఎవరినీ అడుగనక్కరలేదు. లోపలనుండే దాహాన్నిబట్టి మనముత్రాగేనీటియొక్క పరిమితిని నిర్ణయించుకొనవచ్చును. ఒక్కసారి మంచినీటిని త్రాగిన తర్వాత చాలకాలమువఱకు సక్రమమైన రక్తప్రసరణకు అవసరమైన తేమ దేహములో

ఉంటుంది. జ్వరములో దాహము ఎక్కువై తుంది. ఎడనెడ నెరు తాగుతూ ఉంటే జ్వరపు వేడిమి తప్పి బాగుండా ఉంటుంది. అందువలననే ఎల్మెంట్ల అనే పుక్కుతిన్నెన్నవేర్ల జ్వరానికి ఉండియుండి కొద్దిగా నీరు తాగుటయు ఇతర ఆహారములు తినకుండుటయు చికిత్సగా నిర్ణయించియున్నాడు.

దేహనక్రియయందును బహిష్కరణయందును వెడలిపోయిన భాగములను పూరించుటకు మనము యుక్తమైన ఆహారము తినవలెను. అందు దేహవయవములను పూరించునట్టి ద్రవ్యములు తప్పక ఉండవలెను. అవి యేవనగా? నల్గిజని, ఉడజని, అంగారము, పాణి వాయువు, సున్నము, గంధకము, భాస్వరము, పొటాసియం, సోడియము, క్లోరికా, ఫ్లోరికా, మగ్నీషియము, సిలికా, లోహము మొదలగునవి. అట్లని ఆయాధాతువులు సూటిగా వాడరాదు. మనము తినే ఆహారములో ఈద్రవ్యములు చేరియుండవలెను అట్లు చేరియున్నవి; జలము, పిండిదార్ధములు, స్పష్టదార్ధములు, చమురుపదార్ధములు, తీపిపదార్ధములు, కూరగాయలు, పండ్లు మొదలగునవి.

రాసాయనికముగా తయారుచేసినట్టి ద్రవ్యములుగాని ఖనిజములుగాని ఆహారమునకు తోడుగాగాని బదులుగాగాని తినరాదు. ఇట్లు చేసినప్పుడు జీర్ణయంత్రము చెడిపోవును. కలుగవలసిన దేహపోషణ జరుగదు.

మనము దేహమునకు ఎంత ఆహారము అవసరమో? అంత పరిమితిగానే తినవలెను. అంతకన్న ఎక్కువ తినరాదు. బాగుగా పని పాటలు చేసేవారి దేహమునందలి రక్తము వడిగాను ఆటంకములు లేకుండాను అభిసరిస్తుంది. అట్టివారికి ఎక్కువ ఆహారము అవసరముంటుంది.

అందువలన ఆకలిగూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. వారికి ఎక్కువపరిమితిలో ఆహారము బాగుగా జీర్ణమై రక్తము ఆరోగ్యముగా నిర్మింపవలసినట్లు లేనివారికి రక్తదృవరణమునిక్క ఉంటుంది. అందువలన ఆకలిగూడా ఎక్కువగానే ఉంటుంది. ఆకలి మోలి ఎక్కువగాతింటే తిన్నాకాళ్ళముకారోగమువస్తుంది. మనము ఆకలికానిచే ఎక్కువగాపాదనముచేయరాదు. ఆకలితీరిక నెంచలేకపంపివేయవలెను. ఇట్లు తీరినఆహారము మొనబడోటిలోను తరువాత జీర్ణకోశములోను తరువాత పేగులలోనూగాసాయనికముగాను మాంత్రికముగానూ సూక్ష్మములై పోయి పోయి రక్తముగా తయారు అవుతుంది. ఇది దేహమునందలి భాగములన్నిటికిని ఆహారముగా ముడయోగపడును. కాగా తేషించినభాగము మనముకీర్తిస్తూ గాలిలోనిపాణి వాయువుతో కలసి రక్తముగానూ దేహమునందలితుడలకునులోపలిభాగములకంతటనున్నాపించి వానినిపోషించును. ఈ క్రియ కేన్సేకారక్రియ యందుము దేహమునందు పేరుపేరుకడలికలవలన ఉత్పత్తి అయిన విషములును శిథిలమయినభాగములును మలమూత్ర స్వేద శ్వాసములుగా బయటికి గెంటివేయబడును. ఈక్రియను బహిష్కరణక్రియ యందుము.

ఈ రెండు క్రియలును కలసి జీవనక్రియ యందుము. జీవనక్రియ సక్రమముగా జరుగుచున్నంతకాలము దేహము ఆరోగ్యముగాను చలాకీగానూ ఉంటుంది. మనస్సు బాగా పనిచేస్తుంది. దేహములో జవనత్తువులు ఉంటవి. ఎప్పుడు జీవనక్రియ జరుగుటలోలోపములు ఆరంభిస్తవో; అప్పుడు బలరాయారోగ్యములుగూడ తక్కువ అవుతవి. అందువలన జీవనక్రియ సక్రమముగా జరుగుటకు అవసరమైన ఆరోగ్యవిధులను అవలంబించినవారికి బలాయారోగ్య సత్కాదులు స్వాధీనముగా ఉంటవి.

జీవహింస

శ్రీయుత సమ్మరాజు చినవైకటేశ్వరుగారు

- నీ. చేపలనైన హింసించరాదనిచెప్ప
క్షుణ్ణా మత్స్యవృత్తాంతమెత్తె
పండులనైనఁ జంపంగ వద్దని చెప్ప
శౌరి మాహావృత్తాంతమెత్తె
ఎకునేవయే తనపనియని వాదించఁ
గంజాక్షుడు పకుల కాపరయ్యె
జీవహింసల నిరంజన జీవవద్దని చెప్ప
దైత్యాది బుద్ధావతార మెత్తె
- తే. గీ. రక్షకుండెన్నియొ యవతారంబులెత్తి
జీవహింసలు వద్దని చెప్పుచుండ
వినక మందుకు భక్షణ కనియు నింక
జీవవధ చేయ నేల? నోచెడుగులార !
- నీ. ఏదేవునాజ్ఞ పాలింపకు వేళకు
దినకర చంద్రులు తిరుగుచుందు?
ఏదేవునాజ్ఞ పాలింపకు గాటక
ములు ప్రవేశించుచు బోవుచుండు?
ఏదేవు నాజ్ఞ పాలింపకు బక్షపా
తములేక వ్యాధులు తగులుచుండు?
ఏరక్షకునివల్ల సృష్టిసీతీ లయము
వలపక్ష ముంచక పరగు చుండు?
- గీ. అట్టి జగదీశ్వరుఁడు జంతుహంతకులను
గూడ శిక్షించు చుండు నో కూర్మలార!
నేడు మీస్వేచ్ఛ పశువులతోడఁ జెల్లె
రేపు మీగతి తలచు డో పాపులార !
- నీ. మా మూలమునఁ గదా మానవు లెల్లరు
భోగభాగ్యములను బొందు చుండి!
మా మూలమున గదా మానవులెల్ల రిం
డ్లను సాగసుగఁగట్టుకొనుచునుండి!
మా మూలమునఁ గదా మానవు లెల్లభూ
ములునున్న పంటలు పొందు చుండి!
మా మూలమున గదా మానవులెల్ల బా
డిగలతో ధనము గడించుచుండి!
- గీ. మేము తోడటచేతనే మీబ్రతుకులు
తెల్లవారుచుండెను భారతీయులార !

- ఇట్టి మమ్ముల హింసించనేల? మీకు
లేకమేని విశ్వాసము లేదు లేదు.
- నీ. మృత్యుదేవత తనయింటి చాయలకు రా
కుండ దండించె మీ కులఘనుండు
తనయాగమును జూచు జనులకుఁ జాపురా
కుండ శాసించె నింకొక ఘనుండు
కూర్మజంతువులకుగూడ సాధువులగుఁ
జేసెను మరియొక్క శ్రేష్ఠమూర్తి
పరమభక్తుఁ డొకండు పక్షిని రక్షింపఁ
దనశరీరంబును దరిగియిచ్చె
- గీ. పీఠలెల్లరు మీకులపీఠలౌను
ఇట్టి గొప్పవంశంబునఁ బుట్టి మీరు
సిగ్గులేకుండ నేలాగు జీవహింస
చేయుచున్నారు? మతిలేదె? చెడుగులార!
- నీ. జీవహింసలు రద్దు చేయించలేకున్న
రాజుగార డతఁడు తరాజుగాని
పలలభక్షణ త్యజింపని మనుజుఁడు మను
జుఁడుకాఁడతఁడు దనుజుండుగాని
జంతువులకు బాధసల్పుచుండెడు వాని
బ్రతుకుగా దది రోతబ్రతుకుగాని
జాతర్ల మానక జరుపుచుండెడి యూహ
మారునుగాదది యురియె గాని
- గీ. పశులరక్షణ కుపయోగ పరపనట్టి
ధనము ధనముకాదది బంధనముగాని
గాన నికనైన జంతు రక్షావృత్తెక
దీక్ష కైసేయు డో భారతీయులార!
- నీ. పౌణింబులనొసంగు ప్రముఖుఁడొక్కఁడులేడు
జీవహింసలుచేయ శ్రేష్ఠులంత
బాధలఁబాపెడుప్రముఖుఁ డొక్కఁడులేడు
జీవుల బాధింప శ్రేష్ఠు లంత
జీవుల రక్షింప శ్రేష్ఠుఁ డొక్కఁడులేడు
జీవుల భక్షింప శ్రేష్ఠులంత
పంతంబులట్టి కాపాడ నెవ్వఁడు లేడు
పంతంబుతోఁజంపఁ బ్రముఖులంత

1. ఇట్టి మహావృత్తిలక్షణములు మన
నింక నేరారు నేరార్చునై గాండు
ఇంకనైన మీ మహావృత్తిలక్షణము
జంతువులకు వీరును నున్నట్లున్నా!

2. చిరుకను పంజరముల నుండినందులే
తెలుగు రామదాస్ గొప్పయెత్తె
తూర్పులకు నల్లబొమ్మలందు చేయె
కలక మాంశవృత్తిలక్షణము తెలుసుకొనె
జంతువులకు మాత్రమే నున్నందుకే ముచి
కుందుడు నావ్రామ వాంఛలేదు
కులవృత్తియని పక్షిని లయించు చేయె
జ్ఞానము నేరవే నాదీనయ్యె

3. ఎవడు మమ్ముల వాకించి వృత్తిహించె?
చునుజూర! చంద్రాంశులయినలేదు

కాని మమ్ముల హింసించినవాడు నింక
నకులవృత్తిలక్షణము నున్నట్లున్నా!

4. మీదా- తెల్లబొమ్మలక్షణములు
కంచెయిదు మమ్ములవాకించి నుండి
మీదావృత్తిలక్షణములక్షణములు
పురియించి మమ్ములవాకించి
మీదావృత్తిలక్షణములక్షణములు
వలచి మీదావృత్తిలక్షణములక్షణములు
మీదావృత్తిలక్షణములక్షణములు
వాకించి మమ్ములక్షణములక్షణములు

5. అట్లని వచింపనేలనో? అట్ని విధము
లందు మీకల మమ్ముల వచింపలయు
పక్షపాతముంచిన మమ్ములక్షణములు
మాయగురు పిదమందు నో మనుజూర!

ప్రకృతిచిత్రము

(193 వ పేజీ తరువాయి)

జనుందుకుపోయి “పెరుగులు విరుగుటకొఱకే”
అన్నట్లు తనశరీరాన్ని రోగభూయిష్ట మొన
రించి చివటకు పతనావస్థ నొందుతాడు. కాని
ప్రకృతి మాత్రం తనకర్తవ్యాన్ని మరువక
మానవ శరీరమేకాక, ప్రకృతిలోని ప్రతి
ప్రాణియొక్క శరీరాన్ని బాగుచేయటానికి
రోగనిర్మూల మొనరించటానికి ప్రయత్నిం
చుతూ ఋతు మార్పిడి జరిగినప్పుడు మాన
వులలో నున్న (ప్రాణికోటిసైతం) మాలి
న్యాన్ని బయటికి నెట్టటానికి తన శక్తినంతా
ధారపోస్తుంది. మానవుడుమాత్రం దాన్ని ఒప్పు
కోక పైగా తనరోగాన్ని ఏ ఆంగ్లేయ చికిత్సవ్వా
రానో లోలో పలే అణచుకుంటూ
తన తెలివిగలవాడని పరిగణింపబడతాడు.

రోగ నిర్మూలనం కొరకు పీనిలో పక్షమ
చికిత్స ఉపవాసం, తరువాత ఎనిమా, ఒండుప్రట్టి
వేయడం, సిటిసికూడ వాడడం జరగాలి.
ఉదాహరణకు— జ్వరం వచ్చినదనుకోండి. ఆ.
రోజు ఉపవాసముండి ఎనిమా వేసుకుని మంచి
సిట్లు నిమ్మరసం కలిపి త్రాగి ఒండుప్రట్టిలు
వేసుకుంటూ ఉంటే ఆ జ్వరం శమిస్తుంది.

కాని పెండుపూటలా చన్నీటి స్నానాన్ని
మరవకూడదు.

పైవిధంగాచేస్తే మానవజీవితం ఎంత ఉత్తమ
మనిషించుకుంటుందోగదా! కాని మన సోద
రులు అజ్ఞానాంధకారంలో మునిగి దారి తెన్ను
లభించక కొట్టుకుంటున్నారు. ప్రకృతి వారికి
మార్గదర్శం చేయుగాక.

సేంద్రియలవణము తరుగు పడుట వలన వచ్చే వ్యాధులు

వేరువేరు లోహములు తక్కువడుటవలన వివిధములైన రోగములు వచ్చుచున్నవి.

1 సోడియంతక్కువైనప్పుడు కనుపడే వ్యాధులు

ఆమవాతము, అజీర్ణము, వాంతులు, మేహవాతము, నుదురులో తలనొప్పి, కడుపుబ్బ, వాసనగ్రహించే సామర్థ్యము తగ్గియుండుట, జలుబు చేస్తుందనే భయము, ముఖము జిడుకారుచుండుట, ముఖము మంటలుగా నుండుట, నాలుక ఎండుచుండుట, చర్మము పొడిగానుండుట, పాదములు చల్లగా నుండుట, పగటిపూట నిద్రమత్తుగానుండుట, ఉదరమున గాలిచేరి గట్టి పడుట, చికాకు, క్రిందికి దిగుటకు భయముగా నుండుట, జీర్ణకోశమున పులుపు కలుగుట, చిన్న అక్షరములను చదువలేకుండుట, మనస్సులో నిలుకడ లేకుండుట, విసుకుగాను, నీరసముగాను ఉండుట, అపస్మారము, తలతిరుగుట, దిగులు, నాడులలో ఎప్పుడూ ఉద్రేకముగా నుండుట, భయము, రక్తక్రీణము, అమితమగు దాహము, మలబద్ధకము, మంటలతోగూడిన తలనొప్పి, వెంట్రోకలు రాలుట, ఉబ్బసము, గొంతురోగములు, తుంటినొప్పి, కనురెప్పలు అదురుట, కంటి అద్దాలు తరుచు మార్చవలసియుండుట, తిమ్మరు, చచ్చుగానుండుట, ఉదరములోపల పుండ్లు అగుట, రక్తవాహికలు పెళుసుగా నుండుట, నాడీవ్యధ, నోటిలో లాలాజలము బాగుగా ఊరకుండుట, మూత్రము తరుచుగా రంగుమారుచుండుట, మూత్రము యొక్క స్పెసి

ఫిక్ గ్రావిటీ తగ్గుట అనగా తేలికయగుట, చల్లని ద్రవములు త్రాగినప్పుడు బాధలు కలుగుట, స్నాయువులు పెళుసెక్కి పొట్టివగుట, అరచేతిలో తెల్లని మచ్చలుండుట, గొంతుమెంట శ్లేష్మము వచ్చుచుండుట, కొద్ది సంగతులకే పెద్దతగవు ఆడుట, పిండిపదార్థములు, మధుర పదార్థములు, చమురు పదార్థములు తేలికగా జీర్ణము గాకుండుట, పప్పుపదార్థములు తినిన అపానవాయువులు వచ్చుట, క్రుళ్ళువాసన నోటివెంట వెడలుట, కురుపులు లేచుట, శ్వాసాశయముల నుండి కఫము వెడలుట.

2 పొటాసియం తక్కువైనప్పుడు కనుపడే చిహ్నములు

గుండె దుర్బలముగానుండుట, ఉండి యుండి తలనొప్పి వచ్చుట, అకస్మాత్తుగా బాధలు వచ్చుచుండుట, చీలమండలు ఉబ్బియుండుట, గొంతు ఎండిపోవుట, చెమట యెక్కువగా పోయుట, కండరములు చచ్చుపడి యుండుట, లోపల కాక తగులుచుండుట, సాదాలలో ఏదోపాకినట్లుండుట, చర్మము పెళుసుగానుండి మూనతీట యుండుట, కరవాణి, బాధలు పెట్టే పొక్కులు, మంటలుగల పుండ్లు, ముక్కు బెదరుట, దేహోపయవాలు అదరుట, నమలినట్లు బాధలు కలుగుట, దంత వ్యాధులు, లాలాజలము జిగురుగా నుండుట, పుండ్లు పుట్టుట, మచ్చలుండి వానిచుట్టూ పుండ్లు పుట్టుట, మలము తిన్నగా వెడలకుండుట, చక్కెర తిన్నగా జీర్ణము కాకుండుట, నాభివద్దనొప్పి, కళాకాంతి లేకుండా ఉండేకన్నులు

కంటిలో ఇసుకపడినట్లు మెరమెర లాగు చుండుట, ఎడమ చెవిలోకుట్టినట్లు బాధలు, ఆకు పచ్చగాను జిగురుగాను ఉండే లాలాజలము, ముచ్చల గుంటకుపైగా తలనొప్పి, దంతముల, చిగుళ్ళలో ఏదో పాకినట్లు ఉండుట, రాత్రుల యందు చికాకుగా నుండుట, గుండెలో తిమ్మ రుగా నుండుట, మెలివేసినట్లు అవయవములో బాధలు కలుగుట, మూత్ర నాళము అప్పుడప్పుడు మూసుకొను చుండుట, ఆసనములో గులగా నుండుట, జీర్ణకోశము పెద్దదగుట, చల్లని నీటిని పుల్లని వస్తువులు కోరుట. ఒకచెవి ఎఱ్ఱగా నుంటే మరియొకచెవి తెల్లగా నుండుట, నోరు చేదుగా నుండుట, వికారముగా నుండుట, చర్మము క్రింద ఏదో పాకినట్లు ఉండుట, ముక్కులో గులగానుండుట, స్త్రీలలో గర్భాశయము వాచుట, అట్లే పురుషునకు వృషణములు వాచుట, కాకాసరు మధుమేహము, నిద్ర లేకపోవుట, వైత్యకోశ వ్యాధులు, మూత్ర పిండవ్యాధులు, వైత్యాశ్రమి, స్త్రీలకువచ్చే బలహీనత, నాడివ్యధ, సంజ, గర్భాశయము జారుట, గర్భకోశ సంబంధమైన కండరములు దుర్బలముగానుండుట, సంధిబంధములు బలహీనమై దిగజారుట, తలనుండి వేళ్ళ చివరవఱకు బాధలుకలుగుట, ఎక్కడనైననుతిమ్మిరి పుట్టుట, హృదయకవాటములు ముడుచుకొనుట.

3 మగ్నిషియం తరుగు పడినప్పుడు వచ్చు వ్యాధులు

వ్యాధులు : — పేగులు ఉబ్బియుండుట, శ్లేష్మము వచ్చుచుండుట, పేగులలో మురుగు పుట్టుట, చర్మము మరికిగాను పాలిపోయినట్లు ఉండుట, చూపు దీనముగా నుండుట, రక్తము

నందలి మోకములు త్రొక్కుచుండుట, దేహముమర్మావగాచుండుట, మలబద్ధకము, నిద్ర లేమి, మూసినట్లు వచ్చుట. కంటవేష్టకమునందు పుండ్లు, కలరా, కామము, భయము, కుభమునకు లొంగుట, ఉండెఉండె పంటికొప్ప వచ్చుట. నోరు మున్ను తిన్నట్లు ఉండుట. కంఠము, భుజములలో నుండే కండరములు కొప్పగా నుండుట, కఫము పచ్చగా నుండుట, ఋతువు కలశ్యముగా వచ్చి కొద్దిగా ఆగుట, తెల్లగుడ్డు పచ్చగా నుండుట, వైత్యకోశము గట్టిపడుట. హృదయమందలి కండరములు బలహీనతచెందుట, సాయంత్రముందు అపానవాయువు వచ్చుట, తలలో పాకినట్లు ఉండుట, జిడుగా నుండే చెమట పోయట, కొద్దిగా పనిచేసినవెంటనే నిద్రవచ్చుట, నోటిలో సంజపోకులు పుట్టుట, కన్నులు, వేళ్ళు మంటగా నుండుట, బండిలోను, చైళ్ళలోను, కారులోను ప్రయాణముచేస్తే వాతులువచ్చుట, పరుండిన తరువాత చలిగా నుండుట, తూలి పడిపోవుచున్నట్లు ఉండుట, రాత్రిపూట బాధ తక్కువగుట, పుల్లని ద్రవములమీద కోరిక, తల మంటగా నుండుట, అతిసారము, నాడి దాహము, మంటతోకూడిన మూత్రము, కొద్ది కొద్దిగా అనేకతూరులు అగుట, మూత్రము పచ్చగా నగుట, బొటనవేళ్ళు దుర్బలముగా నుండుట, కన్ను సగము మూసుకొని నిద్ర పోవుట, కండరములు అదురుట, కామిలావ్యాధి రక్తము వేడిగానుండుట, ఉన్నిదుస్తులు ధరించిన దేహము మంటపుట్టుట.

4 లోహము తరుగుపడుటచే వచ్చేరోగములు

నిద్ర లేచుటతోడనే గుండెదడ, ఒకవైపున చెమటగా పోయట, తల పడితము, ముఖము

ఒకతూరి పాలిపోయి వేకకతూరి ఉబ్బియుండుట, ముఖము జిడ్డుగానూ పచ్చగాను ఉండుట, ఏడువ వలయు ననుకోరిక, పిరికితనము, ఓర్వలేని తనము, నిరుత్సాహము, స్వల్పవిషయములలో గూడా లొంగిపోవుట, మాట్లాడినా, చదివినా, గూడా నీరసముగా నుండుట, విచేకము తగ్గి యుండుట, ప్రిహము, మూత్రపిండములు ఒకటి విడచి ఒకటి బాధగా నుండుట, ఘాటైనవస్తువులను, అజీర్ణముచేసే వస్తువులను తినవలెననే కోరిక, గొంతు పొడిగా నుండి వాచి యుండుట, టాన్నిల్లు వాచియుండుట, అనయవములు సడలు వదలినట్లుండుట, మనసులో కామోద్యోగముండుట, కామమును, అనుభవించుట,కు సామర్థ్యము లేకుండుట, పొడిదగ్గు, తెలియకుండా వీర్యము పడిపోవుట, అవయవముల చివరలు వణకుట, పాదములు, చేతులు చల్లగానుండుట, భరింపరాని మూసతీట (దురద), వేళ్ళచివరలు అదరుట, కూపకమునందు, (జననేంద్రియములు) అదరుట, శ్వాసాశయములందు అవరోధము, గుండె బరువుగా నుండుట, జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులయందును వాయువులు చేరుట, తల బరువుగానుండుట, గుండె బిగబట్టిన ట్లుండుట, కంటి యెదుట మసకగా నుండుట, కన్నులు ఎరువుగానూ మంటగానూ ఉండుట, చేతులు పైకెత్తవలెననే కోరిక, భుజసంధులయందు నొప్పి, నాడులయందు దౌర్బల్యము, ఉదయము దుర్బలముగాను, సాయంకాలములందు ఉత్సాహముగను, ఉండుట, పిరికితనము, చికాకు, దిగులు, ఉదరమున బరువుగా నుండుట, రాత్రుల యందు చూపు ఎక్కువతేటగా కాన్పించుట, ఉదరమునందును, పైత్యకోశమునందును పచ్చిగా నుండుట, మెడ బిగిసియుండుట, ఋతుకాలమున

నొప్పియుండుట, ఋతుకాలమున చెవుడుగా నుండుట, రక్తక్షీణము, ఉబ్బసము, బలకరమైన పదార్థములు తినవలెనని యుండుట, గర్భాశయము ముందువెనుకలకు వంగి యుండుట, లేడా క్రిందికి దిగ జారుట, నాడులయందు మంటలు, జననేంద్రియములు బిగిసి యుండుట, ముఖము మంటగా నుండుట, నడుము దుర్బలముగాను నొప్పిగాను, ఉండుట, ఊపిరి సలుపన ట్లుండుట, చూపు తగ్గియుండుట, మడమల యందు మంటలు, చలికాలమున పాదములు చేతులు చల్లగానుండుట, చీలమండలు వాచి యుండుట, ఇతరుల తప్పులు ఎంచేస్వభావము, శ్వాసఅవరోధము, నిద్రలో తెలియకుండా మూత్రమగుట, ఒకచేవి చెవుడుగా నుండుట, చల్లగాలిలో దూరము నడువవలె నను కోరిక, మూత్రము మంటగాను, పచ్చగాను, ఉండుట, ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణముకాకుండుట, విరేచనముతో నెత్తురు పడుట, మలకోశకండరములు దుర్బలముగా నుండుట, ఆసనము మంటగా నుండుట, మలము నల్లగా నుండి మంటగా నుండుట, సూడులతో పొడిచినట్లు తలనొప్పి, విశ్రాంతిని కోరుచుండుట, గర్భాశయమున గ్రంథులు, మూత్రకోశము దుర్బలముగా నుండుట, రాత్రులు నిద్రపట్టక, పగలు నిద్ర మత్తుగా నుండుట, ఉపశాంతిని పొందకుండట, ఏడువవలె ననుకోరిక, స్త్రీలలో జననేంద్రియవ్యాధులు, శ్వేత కుసుమ శుక్లనష్టము, స్వస్వస్థలనము, ఒక వైపున చెవుడు, గుండెలో గురగుర, రక్తక్షీణము, రక్తములో ఔరములు తగ్గియుండుట, చూపు తగ్గియుండుట, వెన్నుసన్నగానూ దుర్బలముగానూ ఉండుట, చిన్నమెదడు బిగిసి యుండుట, సమత్వము లేకుండుట,

1. The first group of people who are not in the majority are the people who are not in the majority.

1990

Figure 1. The effect of the concentration of the *Agrobacterium* suspension on the transformation efficiency of *Agrobacterium* strains.

$\frac{1}{\sqrt{\pi}} \int_{-\infty}^{\infty} f(x) e^{-x^2} dx = \frac{1}{\sqrt{\pi}} \int_{-\infty}^{\infty} f(x) e^{-x^2} dx$

1. The first group of people who are interested in the results of the study are the researchers themselves. They want to know if the study was successful in achieving its objectives and if the results are consistent with the hypotheses.

[illegible]

— 324 —

...the fact that the *in vitro* and *in vivo* results are in good agreement, and that the *in vivo* results are in good agreement with the results of the *in vitro* studies.

[illegible]

• 1980-1981 •

DATE: 11/24/2011

[illegible]

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

Journal of Management Studies, 19(1), 67-80
© Blackwell Publishers Ltd. 1996

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

[illegible]

శ్రీమతి కృష్ణదేవి.

[Downloaded from ascelibrary.org by University of California, San Diego on 06/09/14. Copyright ASCE. For personal use; all rights reserved.](#)

అందుకే, కష్ట పోషకులు

వివరములు కోరుకున్నారు ఈ (2020) నాటికి...

శ్రీమద్భగవద్గీతా.

(Signature)

$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$



సంపాదకులు:
డా. ప్రొఫెసర్ వేంకటాచలయ్య
యస్. పి. పి. యమ్.

ప్రతిచిత్తా గ్రంథములు

అక్షరములు	4 50
అక్షరములు	2 00
అక్షరములు	0 60
అక్షరములు	0 30
అక్షరములు చిత్త	0 60

జలచిత్తా గ్రంథములు

అక్షరములు చిత్త	0 120
అక్షరములు చిత్త	0 40
అక్షరములు చిత్త	0 60
అక్షరములు చిత్త	0 40

అక్షరములు గ్రంథములు

అక్షరములు గ్రంథములు	4 00
అక్షరములు గ్రంథములు	1 80
అక్షరములు గ్రంథములు	0 60
అక్షరములు గ్రంథములు	0 60
అక్షరములు గ్రంథములు	0 20
అక్షరములు గ్రంథములు	0 20

దురభాస భండనలు

అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 120
అక్షరములు	0 80
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 10
అక్షరములు	0 40

అక్షరములు	0 20
అక్షరములు	0 10
అక్షరములు	0 20
అక్షరములు	4 00
అక్షరములు	4 80
అక్షరములు	4 00
అక్షరములు	0 140
అక్షరములు	0 50

అక్షరములు	0 50
అక్షరములు	1 80
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 30
అక్షరములు	8 00
అక్షరములు	0 60

వివిధచిత్తా గ్రంథములు

అక్షరములు	0 10
అక్షరములు	0 10
అక్షరములు	0 20
అక్షరములు	1 80
అక్షరములు	1 40
అక్షరములు	1 80
అక్షరములు	0 60
అక్షరములు	0 140
అక్షరములు	0 80
అక్షరములు	0 60

అక్షరములు	0 60
అక్షరములు	0 50
అక్షరములు	0 50
అక్షరములు	0 60
అక్షరములు	0 20
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 80

వివిధవ్యాసములు

చిత్తా గ్రంథములు

అక్షరములు	0 120
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 40
అక్షరములు	0 120
అక్షరములు	0 20
అక్షరములు	0 80
అక్షరములు	0 20
అక్షరములు	0 60

వేదాంతము - ఇతరములు

అక్షరములు	0 120
అక్షరములు	0 60
అక్షరములు	0 80
అక్షరములు	0 80
అక్షరములు	0 80
అక్షరములు	2 00

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	కల 3 00
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	కల 3 00

ప్రకృతి 16 సంపుటము	కల 1 40
ప్రకృతి 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 సంపుటములు	కల 3 00
ప్రకృతి 29, 30 సంపుటములు	కల 3 00

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజశైల్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రూ 4-8-0

సంపుటము 31

ఆగస్టు 1949

సంచిక 8

రేషనింగ్

బెజవాడకు రేషనింగ్ వచ్చింది అనేటప్ప టికి ఇది ఎవరికిమేలుచేయకానికీభుక్త్యమువారు ఆరంభించినారా? అనే అనుమానము పుట్టినది.

బీదా బిక్కా రేషనింగ్ పేరు చెప్పేటప్ప టికి హడలి పోతున్నారు. ఇదివఱకు బియ్యం అరువుమీద తెచ్చుకునేవారు. ఇప్పుడు అరువు ఎవ్వరూ ఇవ్వరు. కష్టపడి డబ్బు గడించుకుంటే ఆకలి తీరునట్లుగా బియ్యం కొన వీలు అయ్యేది. ఇప్పుడు ఎంత గడించుకొన్నా వారములో 4, 5 రోజులకు సరిపోయే బియ్యమే పబ్లిక్ గా ఇస్తారు. మిగతా 2, 3 రోజుల బియ్యం చీకటి బజారులో కొనుక్కోవలసిందే. చీకటి బజారు లోకి బియ్యం రానిచ్చినందుకు ఎంతమంది చేతులు చమురు చేయవలసినో దేవుడికే యెరుక.

ఇక భాగ్యవంతులు ఏదో ధరయిచ్చి బియ్యం కొనుక్కోగలరు. కాని వారి బ్రదుకు దినదిన గండంవెయ్యేండ్ల ఆయువు. ఏడవోగస్టుడు వచ్చి

సోదాచేసి బియ్యం స్వాధీన పరుచుకుంటారో అన్న భయము. ఏమాత్రం ఆఫీసరు వచ్చినా నానాగడ్డి గరచి తప్పించుకోవలసి రావటం.

ఇన్ని బాధలు పడినా ఎవరన్నా ఆకలి తీర కుండా యెలా జీవిస్తారు? ఏలాగో తినక తప్పని బియ్యాన్ని ఓపెన్ మార్కెట్టులో సుపాదించు కొనుటకు హక్కు ఈ రేషనింగ్ తో అంతరించి పోతోంది.

విధిలేక చీకటి బజారులో బియ్యం అంద జేయవలెనంటే ఎంతమందిని తప్పించుకొని రావాలె. నిప్పకోడివలె కన్నులు మూసుకుంటే లాభములేదు. బియ్యం బాగా పండేచోట రేషనింగ్ పెట్టడంలో ఉండే చమత్కార మేమిటో మాకు అర్థము కావటములేదు.

కొంపతీసి సర్కారు నౌకరులకు చౌకగా బియ్యము లభించుటకు ఈ రేషనింగ్ పెట్టలేదు గదా!

భావచికిత్స

దేహముయొక్క ఆరోగ్యము ఎంత ఉన్నదో ఆదేహములో ఉండే జీవియొక్క పరిణామము గూడ అంతే ఉంటుందని సామాన్యముగా మనము గ్రహింపగలము. అనగా ఒకడు తన రోగ

ములకు హేతుభూతములగు చేడుఆహార విహారములకు లోనైనప్పుడే ఆయా రోగములు వస్తున్నవి. అట్లు దురభ్యాసములను అతడు స్వాధీన పఱచుకొన జాలక వానికే తాను వశుడై రోగ

ములకు లోనగుచున్నాడు అనగా అతని దేహ బలమేగాక మనోబలముగూడ ఉత్తమమైనది కాదనియు, అది లోపభూయిష్టమైనదనియు మనము గ్రహించగలము.

ఒకడు నీతిమంతుడుగాడు. ధార్మికుడునుగాడు. అప్పుడు దేహమునకు యజమానిగా ఉండే జీవి వికాసము పొందినవాడు గాదనియు, ఇంకను అతడు క్రిందితరగతులలోనే పరిణామము పొందుచున్నాడనియు అర్థము. అట్లే ఒకడు రోగములకు దాసుడై వానిచే పీడింప బడుచున్నాడనిన, ఆజీవి ఇంకను క్రిందితరగతులలోనే పరిణామము పొందుచున్నాడని యర్థము. జ్ఞానవంతుడైన జీవి ఏవిధముగా ధార్మికుడు, సత్యవంతుడు, శీలవంతుడు, కారుణికుడుగా ఉంటున్నాడో; ఆ విధముగానే అతడు నీరోగియు, ఆరోగ్యవంతుడును, బలవంతును, ఉత్సాహవంతుడును, సుందరుడును, సుఖవంతుడుగను ఉంటున్నాడు. ఈవిషయములను జ్ఞప్తియందుంచుకొనినప్పుడు రోగ నివారణ మనగా జీవియొక్క పరిణామమునకు అడ్డమురాని ప్రణాళికగా నుండవలెను. ఆరోగ్యవంతుల దేహాలను, మనస్సులను పాడుచేసే స్వభావముగల ద్రవ్యములు చికిత్సా పరికరములలో నుండరాదు. అనగా దేహమును నిర్మలీకరణము చేయుటకు భగవ(ప్రకృతి)దుద్దిష్టమైన సహజమైన మార్గమేదో; మనము ఎరిగి ప్రయోగించుటయే న్యాయమైన చికిత్సా విధానము.

రోగము రావటానికి ఆహార విహారములలోని లోపములు కారణము. ఆ లోపములు చేయుట మనస్సుయొక్కపని. మన స్నానములు చేయుటకు లోపలి సంకల్పములు కారణము. ఆ సంకల్పములు మనస్సును స్వాధీనము చేసు

కొన్నవి. అనగా శీవి; తనకు ఉపాధిగా ఉండే మనస్సు కొన్ని దుష్టమైన కోర్కె- (కామము) లకు స్వాధీనమై పోతుంటే మనస్సును ఆపలేక దాని దోషను దానిని పోనిచ్చినాడని అర్థము. అనగా జీవి ప్రజ్ఞాహీనుడగుటవలన అతనికి నౌకరుగా ఉండవలసిన మనస్సు తా నాతని ఆజ్ఞకు లోబడి యుండక పోవుటయే; తన స్వాధీనములోనున్న కొన్ని కామములను అతనికి మప్పి అతనిని తన స్వాధీన పర్చుకొన్నదని అర్థము. అంటే దేహముయొక్క రోగా రోగ్యములనుబట్టి ఆ యా జీవుల ప్రజ్ఞ (జ్ఞానము) యొక్క మితిని కనిపెట్ట వచ్చును.

అందువలననే మహా ప్రజ్ఞానిధియైన బుద్ధ భగవానుడు “నిర్వాణ పథమున” నడువదలచిన వాడు ముందుగా తన దేహారోగ్యమును కాపాడుకొనవలె నని నిర్ణయించినాడు.

మనము నిత్యమూ చూస్తూ ఉండే పశు పక్ష్యాదులు ఎన్నో ఆరోగ్యముగా ఉంటున్నాయి. అంతమాత్రపు ఆరోగ్యమును మాత్రమే మనము పొంద గలుగుటకే చికిత్సా విధానము లవలంబింపరాదు. ఏ చికిత్సా విధాన మవలంబించుట వలన మన మనస్సు నిర్మలముగా నుండునో; కామ కోర్కెధాదుల వేగములు జీవిని వశపఱచుకొనక, జీవికి స్వాధీనమై అతని ఆజ్ఞలకు జవదాటక లోబడి యుండునో; ఉత్తమమైన ఆధ్యాత్మిక శక్తులు నిరోధములేక గాఢకుప్పెలోని దీపమువలె ప్రవేశించునో; అట్టి చికిత్సా విధానమును మనమెరిగి అవలంబింపవలెను.

అందువలననే మనము దివ్యజ్ఞానముతో గూడిన ఆధ్యాత్మిక మార్గమున క్రిమిశిక్షతో నడువ నారంభింతుమేని మనస్సు నిర్మలమై కామ కోర్కెధాదులు వేగములు తగ్గి, దుష్టమగు

పంచేంద్రియ సంబంధమును లోలత క్షణము. దానితో ముష్టి ఆహార విహారములయందలి వాంఛయు తగ్గును. ఆహారము రోగ కారణములు విడిమిచుచు వానితో రోగములు నశయమగును.

సంస్కృతి గలిగిన జీవులకు మాత్రమే ఈ విధానము అర్థమవుతుంది. అప్పుడే వారు క్రమ శిక్షతో గూడిన ఈ చికిత్సా విధాన సువలంబించి మేలు పొందగలరు. కేవల భౌతిక వాదులుగా ఉండి పంచేంద్రియములకు ప్రత్యక్షమైన విషయములందే సమృద్ధి ముట్టుంది. అతీంద్రియములయిన విషయములున్నవని గాని వానిద్వారా చికిత్స చేసిన రోగములు నయమగునని గాని వారు నమ్మజాలరు. అందువలన భావ చికిత్సకులను వారెప్పుడును ఆశ్రయింపరు; అనుసరింపరు. అట్టివారికి కేవల భౌతికములైన చికిత్సా ప్రక్రియలే ప్రయోగింపవలసి ఉంటుంది.

ఒక్కొక్క జీవియొక్కయు, ఆతడు పుట్టిన వంశముయొక్కయు, ఆతడు పెరుగుచున్నసంఘము

యు యొక్కయు సంస్కృతివి, ఆ జీవియొక్క నైకాచముయొక్క రకగతియు పరిగ్రహించునట్లుండే వివిధ రోగులు అవలంబింపవలసిన చికిత్సా విధానమును నిర్ణయముగా నిర్ణయించ వలెను.

ఎన్నో రకాల చికిత్సా విధానాలు ఉన్నవి. వేరువేరు పరిణామములుగల వివిధరోగులు ఆయా చికిత్సా విధానములవలన సుఖము పొందుచునూఉన్నారు. అందువలననే ఆచికిత్సావిధానములు చావక బలముగా జీవించి యున్నవి. అవి యన్నియు ఉత్తమోత్తమమైనవి కాకపోయినను వేరువేరు దశలలో ఉండే రోగులకు తత్కాలములో నైనను సుఖ శాంతులను కలిగిస్తున్నవి గనుక వారికి అవి అవసరమైనవే. అవసరమైనవి గనుకనే నిలచి యున్నవి.

అయితే ఉత్తమమైన భావ చికిత్సా విధానముగూడ కావలసిన వారికి సంస్కృతిగల వారికి మేలుచేయ నెల్లప్పుడు సిద్ధముగానున్నది.

ధవళేశ్వరము ప్రకృతి చికిత్సాలయము

తూర్పు గోదావరి జిల్లాలో గోదావరి నదికి ధవళేశ్వరంవద్ద ఆనకట్ట ఉన్నది. ఇక్కడనుండే కాకినాడ కాలువ చీలిపోయింది. గోదావరి నదికి కాకినాడ కాలువకు మధ్య ఒకమామిడి తోటలో ఈ ఆశ్రమము నెలకొల్పబడింది. సంవత్సరము పొడుగునా యీ కాలువలో నీరు ఉంటాయి. రోహిణీ కార్తెలో కూడా చల్లనిగాలి వీస్తుంది. సాయంత్రం నడకకు వెళ్ళి ఆనకట్ట ప్రక్కన కూర్చుంటే భూలోక స్వర్గము అని

పిస్తుంది. ప్రకృతి సౌందర్యమంతా యీ ఆశ్రమ వాసుల సొమ్ము. ఈ ఆశ్రమాన్ని చూచిన ప్రతి సహృదయుడు కనీసము ఒకనెలైనా నివసించి ఆనందాన్ని అనుభవిద్దామని తలపోస్తాడు. అసలు ఆచల్లని గాలికే రోగాలు నయము అవుతాయనటంలో అతిశయోక్తి లేదు. మరొక ప్రత్యేక సౌకర్యం ఈ ఆశ్రమ వాసులకు లభిస్తుంది. మండు వేసవిలో కూడ పండ్లు, కూరలు, చౌకగా లభిస్తాయి. మే నెలలో డిజను రు 0-2-0

చొప్పున అరటిపండ్లు లభిస్తాయి. మామిడిపండ్లు విస్తారంగా దొరుకుతాయి. రోహిణి కాలంలో ఈ ఆశ్రమవాసులు పొట్ల, ఆనప, దొండ మున్నగు కూరగాయలు, రకరకాల ఆకుకూరలు పండించుతున్నారు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, యీ ఆశ్రమవాసులకు లభ్యముకాని పండుగాని, కూరగాని లేదని చెప్పవచ్చును.

ఈ సందర్భంలో ఇచ్చటి చిత్రసనిగూర్చి నాలుగు వాక్యాలు చెప్పవలసియుంటుంది. డాక్టరు కొడాలి అచ్యుతరావుగారు. వీరు కృష్ణా జిల్లా, అంగలూరి నివాసులు. యువకులు, యోగాసన ప్రవీణ బిరుదును చిన్నతనంలోనే పొందినారు. “డాక్టరుఅఫ్ నేచరల్ సైన్స్ (M.D.) అను ప్రకృతివైద్య పరీక్షయందు తీర్థం లైరి. బెంగుళూరులో డాక్టరు శౌంఠికామేశ్వరగారి ప్రకృతి వైద్యశాలను ఒక అమెరికన్ ప్రకృతివైద్యుని సహాయంతో సంవత్సర కాలము నడిపినారు. గాంధీజీ మన్ననలను పొందిన భీమవరం ఆశ్రమ స్థాపకులైన డాక్టరు వేరాగిజు కృష్ణమరాజు గారితో కలిసి చాలాకాలము ఆయాశ్రమాన్ని నడిపినారు. ముఖమునుచూచి రోగలక్షణములను చెప్పగలుగు ముఖవైఖరి విద్యాయందు వీరత్యంత నిపుణులు. వీరు దాదాపు భారతదేశమంతా సంచారముచేసి వచ్చారు. కాశీ, బొంబాయి, మద్రాసు మున్నగు ముఖ్య

పట్టణాల్లో యోగాసన ప్రదర్శనా లిచ్చారు. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణలాంటి ప్రముఖులు వెక్కుమంది వీరికి ఉత్తమయోగ్యతా పత్రము లిచ్చి యున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమును ప్రచారము చేయుటే వీరి పరమావధి.

ఇంకా ఇచ్చటి రోగులనుగూర్చి చెప్పితేగాని ఈ వ్యాసం పూర్తిగాదు. తెల్లవారుఝామున 4 గంటలకు అంతా లేస్తారు. కాలకృత్యాల పిమ్మట ఎనిమూ, తొట్టిస్నానము వ్యాయామము, ఆసనాలు ఎవరికి అవసరమైనది వారు విధిగా నెరవేర్చుకొంటారు. సూర్యోదయానికి ముందే ప్రవాహ స్నానము చేస్తారు. కొంతనేపటికి ఆహారము నియమప్రకారము తీసుకొంటారు. అందఱు కలసి నిర్ణీత కాలములలో సద్గ్రంథ పఠనము గావిస్తారు. క్యారమ్ బోర్డు, చదరంగము మున్నగు మానసిక పరిశ్రమోపేతమైన ఆటలను ఆడుకొంటారు. సాయంత్రము అందఱుకలిసి ఆనకట్టదగ్గరకు నడకకు వెళ్ళుతారు. మొత్తము మీద కాలము హాయిగా గడచి పోతుంది. ఏ రోగికూడ మానసిక దౌర్బల్యానికి గుఱియగు నవసరములేదు. రోగము కుడిరినపిమ్మట కూడ ఆశ్రమాన్ని వదలి వెళ్ళలేక కొందఱు డాక్టరు గారిని బ్రతిమలాడి యింకా కొంత కాలము ఉంటూ ఉంటారు. ఈ ఆశ్రమ వాతావరణము రోగులకు చాల అనుకూలంగాఉంది.

...-)... ...(-...

తేనె చినుకు

పండిన పదార్థములు కూడ సారా, పొగాకు మొదలగు వాటితో సమానమని చెప్పవలసినదే. అయితే అవి మనకు మేలుచేయవు. కీడుచేయవు. వీటినికూడ మనము త్రోసివేయవలసినదే. పచనము చేయని పదార్థముల వలన శరీరము, మనస్సుకూడ పరిశుద్ధముగను ఆరోగ్యముగను ఉండును. ఇట్టి యాహారమునుతినువృద్ధుని శరీరము యువకుని శరీరము వలె నుండును.

కా ప డ ము.

డాక్టరు పాలపత్రిక నరసింహారావుగారు.

శీతోష్ణములు ప్రకృతిలోని సునిశితశక్తులు. రోగనివారణలో శీతలోదక విధానము నెంత ఉపయుక్తమైనవో, ఉష్ణోదక విధానములుగూడ అంత ప్రయోజనకరమై యున్నవి. ప్రకృతి నైద్యులు చాలామంది శీతలవిధానములకే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యమునిచ్చి, వేడినీటి విధానములతో పనిలేదనుచున్నారు. ఆధునిక ప్రకృతి శాస్త్రవేత్తలు ఉష్ణోదకముయొక్క ప్రకృతిధర్మములను చక్కగా తెలిసికొని, ఉష్ణమును శరీరమునకు ప్రయోగించుటలో వివిధవిధానములను కనిపెట్టియున్నారు. వానిలో కాపడములెక్కువ ప్రాముఖ్యము గలిగియున్నవి. కాపడము అనగా వేడినీటితో చేయబడు చికిత్స గావున, వేడినీటి కాపడమని తెలియదగినది. చన్నిటికాపడమను పదము వాడుకలోలేదు. ఆపడము నెవ్వరు ఉపయోగించరు.

సాధారణముగా మనయిండ్లలోనున్న మనలమ్మలకుకూడా కాపడమంటే తెలుసు. అందువల్ల కాపడమనే చికిత్సావిధానానికి విలువ లేకుండాపోయినది. పంటిపో, కంటిపో, చెవిపో వచ్చినపుడు మనవారు వేడిఅన్నము గుడ్డలోపెట్టి కాచడమో, తవుడుగాని ఇసుకగాని భాండీలోవేయించి దానిని గుడ్డలోపోసి కాచడమో, ఒకచిన్న చేతిరుమాలును వేడినీటిలో మంచి పిండి కాయడమో, నూనె వేడిచేసి, దానితో కాయడమో జరుగుచున్నది. వీటన్నిటిలోవేడినీటితోచేయబడుకాపడమే ఉత్తమోత్తమమైనది. కాని యీ కాపడవిధానము, దాని శాస్త్రము అందరకు తెలియదు. కాపడము నెంత

శాస్త్రయుక్తముగ ఉపయోగించిన; నతిమంచి ఫలితములుండగలవు. చదువురాని మోటువానికి కూడా కాపడమంటే తెలుసునుగనుక దీనికొక శాస్త్రమున్నదా? యని హేళనచేసినారు కొందరు. దీనికి సమాధానముగా ఒకచిన్న ఉదాహరణము నిచ్చుచున్నాను. ఒకకమ్మరివాడు ఒకరూపాయి విలువగల ఇనుముతెచ్చి దానిని కొలిమిలోకాల్చి పారలు, దోకురుపారలు, కొడవల్లు, కత్తిపీటలు మొదలగు పనిముట్లుచేసి, ఏకొద్దిలాభమోగణించుచున్నాడు. వాడికంతవఱకే దానినిగుఱించిన జ్ఞానము. మరెవ్వరికీ ఆ యినుమునే కొద్దిగా శుద్ధిచేయడము నేర్పుకొని దానితో చాకులు, మంగలికత్తులు, బ్లెడ్లు వగైరాలు తయారుచేసి, దానివలన మొదటివానికంటే పదిరెట్లెక్కువ ఫలితము ననుభవించుచున్నాడు. మరెవ్వరికీ ఆ యినుమునే ఇంకానేర్పుగా శుద్ధిచేసి, దానితో కుట్టు యంత్రములలోనిభాగములను దానిసూదులను తయారుచేసి రెండవవానికంటే 10 రెట్లెక్కువ లాభమును పొందుచున్నాడు. మఱియొకడు ఆ యినుమునే సంపూర్ణముగ శుద్ధిచేసి, దానితో గడియారము లోనిభాగములను అనగా హేయిర్ స్ప్రింగులను, మేయిక్ స్ప్రింగులను తయారుచేసి ఎన్ని వందల రెట్లు ఫలితమో పొందుచున్నాడు. అలాగే కాపడమంటే మాకు తెలియదా యని విట్టివీగే వారికంటెను, మూతివిరిచేవారికంటెను, దాని శాస్త్రమును చక్కగా గమనించి చికిత్సచేయుటలో అమోఘమైన ఫలితములుండగలవని మనవి చేయుచున్నాను.

కాపడము ఎందుకుచేయవలె? ఎప్పుడు చేయవలె? ఏవిధమున చేయవలె? ఎంతసేపు చేయవలె? అనుజ్ఞానమవసరము శరీరములో సంభవించే సమస్త బాధలను శమింపజేయుటకు కాపడము మిక్కిలి ఉపయుక్తమైనది. శరీరములో రక్తాభిసరణము క్రమముగాలేక, బహిష్కరింపబడవలసిన మాలిన్యము సహజమార్గమున నిర్గమించక, రక్తముచిక్కబడుటయు, గడ్డకట్టుటయు, కరుడుగట్టుటయు, సంభవించుచుండును. ఈ కరుడుగట్టిన రక్తము రక్తవాహికలగుండ ప్రవహించుటకు వీలుగాక, చైతన్యము తగ్గియుండు సంధులలోనో కీళ్లలోనో చేరి, ఆయాభాగములకు బాధగలిగిస్తూ యుంటుంది. మాలిన్య మధికమైనపుడు వాపులు కనపడతవి. గడ్డలుగాను, వ్రణములుగాను బయలుదేరి విపరీతమైన బాధలు సంభవించుచుండును. ఆయవయవముల కదలికకూడ ఆగిపోతుంది. అట్టిపరిస్థితులలో చిక్కబడి, గడ్డకట్టిన రక్తమును పల్పనచేసిన, సహజమార్గమున బహిష్కరించుటకు కాపడములు చాలా ప్రయోజనకరమైనవి. కాపడమనగా, వైశిక బాష్పస్నాన మనవచ్చును ఒకనికి మోకాలువద్దవాపు, బాధ, కదలికలేమి ఉన్నదనుకొనుడు. అప్పుడు మనము చేసే వేడినీటి కాపడమువలన ఏమిజరుగుతుంది? (హీట్ ఎక్స్ ప్లెడ్ బోడిన్) అనగా వేడిమి పదార్థములను విస్తరింపజేయును. అందువలన కాపడముచేయునపుడు సంకోచమునొంది, చైతన్యము లేకయున్న రక్తనాళములు వ్యాకోచము నొందుటయు, ఆవేడిబట్టలోనున్న వేడిమితో గూడిన తడిని, రక్తనాళములు, నరములు, చర్మముపీల్చుకొనుటయు జరుగును. కుమ్ములో బెట్టినవంకాయ మెత్తబడినట్లు, కరుడుగట్టి కదలికలేని రక్తము

ఈవేడివలన మెత్తబడి పల్పనై ఆపదేశము వదిలిపోవుట కనువేర్పడును. అవసరమైనంత కాలము నేర్పుగా కాపడముచేసినచో, చుట్టు ప్రక్కలనున్న రక్తనాళములు చైతన్యముగలవై గడ్డకట్టిన యారక్తమును బహిష్కారావయవముల వంకకు నెట్టివేయును. వెంటనే వాపులు బాధలు శాంతించును.

ఐతే కాపడము ఎలాచేయవలెను? పద్ధతేమిటి?

వేడిమి పొడివేడిమి యనియు (డ్రై హీట్) తడివేడిమియనియు (మాయిస్ట్ హీట్) రెండురకములు. తవుడు, ఇసుక మొదలగు పొడి పదార్థములను వేడిచేసి కాపడముచేయుటలో చెమ్మ (తడి) యుండదు. తడివేడిమి తగిలితేగాని, గడ్డకట్టిన రక్తము పల్పబడదు. గాన పొడివేడిమివలన కాచినంతసేపు కొంచెముపశాంతిగలుగవచ్చును. గాని, దానివలన ప్రయోజనముండదు. పైగా దానిలో చెమ్మ లేనందున చర్మము, రక్తనాళములు, నరములు పెళుసుబారి చైతన్యమును కోల్పోవును. కాబట్టి వేడినీటితోచేయబడు కాపడమే ప్రశస్తమైనది.

వేడినీటి కాపడముచేయుటలో అనేకపద్ధతులున్నవి. వానిలో సులభమైనది, మేలైనది, అందరికీ అన్నిసమయములలోను అందుబాటులోనుండునది ముందు వ్రాస్తాను.

(1) ఒక బాగ్గుల కుంపటిమీద, వెడల్పు మూతిగల ఒక గిన్నెతో నీరు కాచవలెను. నీరుబాగా కాగవలెను. కాని ఎసరు రానక్కరలేదు. రెండు మూరలు పొడవుగల ముతుక తుండుగుడ్డనుగాని, కొల్లాయినిగాని మధ్యకు మడువ వలెను. అప్పుడు ఒకమూరెడు పొడవుండును. రెండుచేతులతో రెండు చివరలు

పట్టుకొని, గడ్డితో ఎంజీచుట్టినట్లు కొద్దిగ మెలియబెట్టి, చేతులు కాలకుండా గుడ్డ మధ్య భాగమును వేడినీటిలోముంచి, నీరుబాగా తీర్చిన తరువాత బయటికి తీసి, ఒక వెడల్పుయిన ప్లాస్టిక్ ములో తుండుగుడ్డను గట్టిగా మెలియబెట్టి నీరంతయు సంపూర్ణముగ కారిపోవునట్లు పిండ వలెను. గుడ్డను మిక్కిలిగట్టిగా పిండవలెను. లేనిచో చర్మము కాలి బాబ్బలెక్కును. నీరంతయు కారిపోయిన తక్షణమే ఏమాత్రీ మాలసింపక, కాపడము చేయవలసిన భాగముపైన ఆవేడిగుడ్డను ఆనించి పైకెత్తుచుండవలెను. ఒక్కచోటనే చాలా సేపుంచరాదు. అట్లుంచిన కాలి బాధ కలుగునుగాన బాధగల ప్రదేశమునకు చుట్టప్రక్కల ఒక చదరపడుగు మేరపై వేడి తగులునట్లు గుడ్డను జరుపుకొను చుండవలెను. గుడ్డను రెండుమూడు సెకనులూనించి పైకి తీయుచుండవలెను. గుడ్డను పైనుండి క్రిందికి, క్రిందనుండి పైకి, ఎడమనుండి కుడికి కుడినుండి ఎడమకు చకచక జరుపుకొనుచూ, గుడ్డలో వేడిమి తగ్గువఱకు కాయవలెను. గుడ్డలోవేడి తగ్గగానే మరల వేడినీటిలోముంచి గాట్టిగా పిండి మరల కావలెను. గుడ్డను పిండుకొనుటలో ఎక్కువ ఆలస్యము చేయక, ఎంత త్వరగాచేసినంతమేలు గలుగును.

(2)నడుము, తొంటి, మోకాలు, మోచేయ్యి, పొత్తికడుపు, వెన్ను మొదలగు పెద్దభాగములకు దీర్ఘకాలము కాపడము చేయవలసి యున్న పుడరబ్బరుసంచి(హాట్ వాటర్ బేగ్)ని ఉపయోగించుట మంచిది. వేడిసంచి నుపయోగించునపుడు రెండుపొరలుగల మూరెడు గుడ్డను చన్నీటిలో తడిపి పిండి, అతడిగుడ్డను కాపడము చేయవలసిన భాగముపై పరచి, దానిపై వేడి

నీటిసంచిని పెట్టవలెను. లేదా తడిగుడ్డను ఉపరిచికి చుట్టికావలెను. చన్నీటి గుడ్డను సంచికి చుట్టనిచో శరీరమునకుతడివేడిమి (మోస్ట్ హీట్) తగులదు. వాడివేడిమి (డ్రై హీట్) తగిలినచో కాపడముయొక్క ఫలితము నిష్ప్రయోజనమగును. ఈసంచిని నడుము, తొంటి, మోకాలు, కటిప్రదేశము, పాదములు, వెన్ను మొదలగు ప్రదేశములపై దీర్ఘకాల ముపయోగించు కొనవచ్చును.

(3) రబ్బరుసంచి దొరకనివారు, కొనలేనిపేద వారు షుమారాక అడుగు పొడవుగల గుండ్రని నీసాను సంపాదించి (నీసావర్ణ మేదైన పనికి వచ్చును.) దానిలో వేడినీటినిపోసి గట్టిగా బిరడా పెట్టవలెను. నీసాలో మిక్కిలి వేడినీటిని పోసినచో నీసా పగిలిపోవుచుగాన 140, 150 వేడిమిగల నీటినిపోయవలెను. నీసాను ప్రక్కకు పండబెట్టినపుడు కార్కువద్ద నీరే మాత్రము కారకూడదు. ఏమాత్రమునీరు బయటికి వచ్చినా శరీరము కాలి బాబ్బలెక్కును. కాబట్టి కార్కు చాలా గట్టిగా నుండునట్లు చూడవలెను. దీని నుపయోగించు నపుడుగూడ, చన్నీటిగుడ్డను నీసాకు చుట్టిగాని ఆభాగముపై పరచిగాని, కాపడము చేయవలెను. నీసాను పైనుండి క్రిందికి, క్రిందినుండి పైకి, ప్రక్కలకు దొర్లించు కొనుచు కాపడము చేయవలెను. రబ్బరుసంచిలో నున్నంతకాలము వేడిమి నీసాలో ఉండదుగాన, ఎక్కువకాలము కాపడముచేయవలసి వచ్చినపుడు, అవసరమునుబట్టి మరల వేడినీరే పోసికొనుచుండ వలెను.

కాపడముచేయునపుడు గమనించవలసిన

ముఖ్యవిషయములు:--

(1) ఒక చదరపు అంగుళము మేరను బాధ

గలిగి యున్నప్పుడు దాని చుట్టుప్రక్కల ఒకటి రెండు చదరపడుగులమేరపై కాపడము చేయవలెను. అట్లు చేసినగాని, రక్తప్రవాహమునకు చురుకుదనము గలిగి బాధోపశాంతి గలుగదు.

(2) తరుణ వ్యాధులలో గలిగే బాధలు మాత్రము ఒకటి రెండు కాపడములతోనే ఉపశమించగలవు. కాని దీర్ఘ జాడ్యములలో అనగా సంధివాతము, గర్భాశయ జీర్ణాశయ వ్రణములు, మొదలైన వాటికి, సక్రిమమైన ప్రకృతివైద్యము లేకుండా కాపడములుచేస్తే తత్కాలోపశాంతి యే గాని, గుణము నిలబడదు. సక్రిమమైన వైద్యముతోబాటు కాపడములుకూడ కొన్ని వారములుగాని, కొన్ని నెలలుగాని చేయవలసి యుండును. అట్టి పరిస్థితులలో ప్రతినీత్యము చేయబడు కాపడము వలన చర్మము కండకుండా మొద్దు బారకుండా, చైతన్యముపోకుండా కాపాడుకొనుటకు ఆయా ప్రదేశములకు కొంచెము కొబ్బరి నూనెగాని, ఆముదముగాని, ఆలివ్

ఆయిల్ గాని, వాన్లైజ్ గాని, పూయవలెను.

(3) కాపడము పూర్తియైన తక్షణమే చన్నిటిలో తడిపి పిండిన రుమాలుతో బాధగల భాగముపై జేలికగాను, దానిచుట్టు ప్రక్కల గట్టిగాను మర్దన చేయవలెను. చన్నిటిలో చెయ్యి ముంచియైనను ఆభాగము తోమి చల్లబరచవలెను. కాపడమైన అంతరము చన్నిటితో తుడవని యెడల; లేదా మర్దనచేయని యెడల కాపడమువలన పొందదగిన ఫలిత ముండదు. ఎందువల్ల ననగా, కాపడమువలన చర్మము వంకకు ప్రవహించిన రక్తము తిరిగి అంతర్భాగమునకు పోకుండా చేయవలెను. అందుకు చన్నిటి మర్దన అవసరము.

(4) గంటలాది కాపడము చేయుచున్నపుడు అరగంటకొక పర్యాయము రెండు నిమిషములు కాపడమాపి, చన్నిటి గుడ్డను ఆభాగముపై తీయవలెను.

కాన్సర్ (అంతర్యణము)

కాన్సర్ రోగుల సంఖ్య దేశములో నానాటికి పెరిగిపోవుచున్నట్లు కనిపించుచున్నది. కొత్త నాగరికత మనము ఎంతగా నేర్చుకుంటున్నామో కాన్సర్ కూడ అంత పెరిగిపోతున్నది. మనకంటే యింకా యెక్కువ నాగరికుల మనుకొనే అమెరికావారిలో అది యింకా పెచ్చు పెరిగిపోయినది. అక్కడ సంవత్సరానికి ఒక్క కాన్సర్ వలన మరణించేవారిసంఖ్య 1, 50,000 మంది. ఇది మానవ నాగరికతకే సిగ్గుచేటు. అనాగరికులుగా నుండేవారిలో ఈ వ్యాధి లేనే లేదని చెప్పవచ్చును. అడవిలో తిరుగుచు

సహజ జీవనంచేసే రోతులు బాబూన్లలో ఈవ్యాధి లేనేలేదు.

ఈ వ్యాధికి ఏన్నోరకాల మందులు, ఇన్జెక్షన్లు, కోతలు, కాల్పులు, రేడియం, డీఎస్ఎస్ రే వైద్యము ఏర్పాటు చేశారు. ఒక్క రోగము కూడా నిశ్చయముగా శాశ్వతముగా కుదిరినది లేదు.

అయితే ఈ కాన్సర్ అనేది యేమిటి? అది యేలా వస్తుంది? మనము తినేతిండివలన ఇది వస్తుందని చెప్పితే చాలామందికి నమ్మిక (తరువాయి 250 వ పేజీలో)

క్షయరోగాన్ని గురించి డాక్టరు ముత్తు.

(డాక్టరు ముత్తు యం. డి; యం. ఆర్. సి. ఎస్; ఎల్ ఆర్. సి పి; లండన్ లోని కింగ్స్ కాలేజీ ప్రొఫెసరు.

చెన్న పురికి సమీపమున గల తాంబరములో ఒక క్షయరోగ చికిత్సాలయము పెట్టబడినది. అతడు హిందూ దేశమునుండి ఇంగ్లండు వెళ్ళుచు నిచ్చిన ఉపన్యాసము ఇక్కడ ప్రచురించుచున్నాము.)

హిందూ దేశమునందలి నాస్తి హితులకు ఉపన్యాసించుటకు ఇదే చివరతూరి కావచ్చును. ఇట్టి అదృశ్య తాను వెనుక చేసి యుండిన పనిని సమీక్ష చేయుట అభ్యాసము. నన్ను గురించి చెప్పినదానిని ఆత్మస్తుతిగా భావించుకొనుటకు విముక్తులను ప్రార్థించుచున్నాను. ఇంగ్లండులో ఆరుబయటి గాలిలో చికిత్స చేయవలసిన వారిలో నేను ప్రారంభ వుడను. 88 సంవత్సరములకు ముందు అనగా 1890 సంవత్సరమునకుముందు ఆరుబయటి గాలిచికిత్సగాని, అట్టిచికిత్సాలయములుగాని ఇంగ్లండులో లేవు. అప్పుడు ఇద్దరు ముగ్గురు యువకులను జర్మనీ వెళ్ళి అక్కడ క్షయచికిత్స యెలాజరుగుచున్నదో చూచించుచున్నాము. అప్పటికే జర్మనీ పురోగామిగానున్నది. అక్కడ క్షయరోగులకు ఆరుబయటి గాలిలోనుంచి చికిత్స చేస్తున్నారు.

మేము ఇంగ్లండు తిరిగి వస్తామి. క్షయరోగ నివారణకై కానిలేరియములను స్థాపించితిమి. 91 సంవత్సరములు జరుగునప్పటికి కానిలేరియం చికిత్స ప్రజాదరణ బడసినది. ఇప్పుడు ఇంగ్లండులో 494 చికిత్సాలయములున్నవి.

నాయువక రక్తముయొక్క పొంగులో నేను క్షయరోగ నివారణకు యుద్ధము చేస్తాను. ఆరోజులలో క్షయరోగమును గురించి డాక్టరులకుండే అభిప్రాయములు నా ఆనుభవానికి వ్యతిరేకముగా ఉండేవి. వానిని నేను వప్పుకోలేదు. డాక్టరులను చూచి నేను భయపడలేదు. దీనివలన నాకు కొంత కష్టమున్నూ కలిగినది. నేను లెక్కచేయక నా అంతర్వాణి చెప్పినట్లు నడుచుకొన్నాను. అందువలన నేను నిర్దుష్టమైన మార్గమును చూచాను.

దృష్టి మార్పు

మా వైద్యవరుల దృష్టిని మార్చుటకు ప్రయత్నించాను. నూత్యజీవి శాస్త్రమును దాటి యింకాకొంచెము ముందుకు వడవమన్నాను. జీవరసాయనము (బయోకెమిస్ట్రీ) శాస్త్రము, సంఘశాస్త్రముపరమాణుసిద్ధాంతములద్వారా రోగకారణము

యెవకలెదలంబని. నూత్యజీవకంటే మునుపే మేరోగానికిమూల కారణమంటిని. అతడు తనేకొన్ని ప్రాగ్జీవజీవులై, అతని వృత్తి, అతడు నివసించేయిల్లు, అతనిజీవితము, కీలకై అతని ఆరోగ్య అవరోగ్యములు ఆధారపడి ఉంటున్నాయి. ఈ కారణములయొక్క ఫలితమే నూత్యజీవి. నూత్యజీవిమూల కారణము గాదంటిని. ఆ దిశములలో నేను చెప్పినది విప్లవాత్మకముగా ఉండేది. ఇప్పుటి డాక్టర్లు నేనుచూపిన మార్గమునకు మరలుచున్నారు.

బీజముకంటే ప్రేతమే పరిధానము

క్షయరోగము కాకుండా ఆపుటకుగాని, వచ్చినరోగమును నయముచేయుటకుగాని క్షయ నూత్యజీవులను చంపే ప్రయత్నము చేయనక్కరలేదంటిని. దేహమునందలి ప్రాణశక్తిని బలపఱచవలెనంటిని. యుక్తావస్థ విహారములచే దేహరోగ్యమును బాగుచేసుకొని దేహమునందును రోగనిరోధకశక్తిని పెంచవలెనంటిని. ప్రపంచమునందలి నాగరక దేశములన్నియు ఈ అభిప్రాయమును అవలంబించి తమ ప్రజలయొక్క సాంఘిక, ఆర్థిక స్థితిగతులను బాగుచేస్తున్నవి. ఈవిధంగా వారు ప్రజల ఆర్థిక, సాంఘిక స్థితిని బాగుచేసి ప్రజల ఆరోగ్యమును బాగుచేసినకొలదిగా క్షయరోగుల సంఖ్య తగ్గి పోయినది.

హిందూ దేశములో క్షయరోగము

క్షయరోగము అంటువ్యాధికాదు. అది ఆహారవిహారములయందలి లోటువలన వస్తుంది. దారిద్ర్యము, అనారోగ్యము దానికి మూలకారణము. యుక్తమైన ఆహారమిచ్చి, మంచిగాలి పీల్చి, ఆరోగ్యవంతమైన ఆనందదాయకమైన పరిసరములలో నుంచితే క్షయరోగము కొలదికాలములోనే నయమవుతుంది.

ప్రజలు దరిద్రులై, తినటానికితిండి కట్టటానికివస్త్రము లేకపోతే నిరంతరము దైన్యము దుఃఖియూ చుట్టుముట్టిఉంటే, ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది. దానితో క్షయరోగములవలన వచ్చేమరణముల సంఖ్య పెరిగి పోతుంది. ఈ అభిప్రాయము ప్రపంచయుద్ధములో దుజువైంది. జర్మనులకు, ఆస్ట్రీయనులకు యుద్ధములో సరియైన తిండిలేక పోయింది. సరియైన పోషకమైన ఆహారము లేనందున నేలాది యుద్ధభటులకు క్షయవచ్చి, మరణించినారు. క్షయ చికిత్స విఫలమైన ప్రొఫెసర్ కెయసర్ లింగ్ ఇట్లు చెప్పెను;— 'ఇప్పుడు జర్మను డాక్టరులు క్షయరోగమును

అంటువ్యాధిగా భావించుటలేదు. యుక్తమైన ఆహారము లేనందుననే యీవ్యాధి వస్తుందని వారిప్పుడు తెలిసికొన్నారు. అందువలన యుక్తమైన ఆహారముఇచ్చి క్షయవ్యాధి రాకుండా చేస్తున్నారు. ఇండియానుగురించి నేను చెప్పిందిగూడా యిదేను. హిందూదేశములో వారిద్రవ్యము, ఆహారపుకొరతల, వలననే ప్రజలు క్షయవ్యాధికి లోనవుచున్నారు. వీరికి పోషకుద్రవ్యము లేకుండుటకు మంచి యిండ్లులేకపోవుట, చిన్నతనముననే విషపానములను త్రవ్వబడుట తోడైనవి. క్షయవ్యాధి లేకుండా చేయవలెనంటే ప్రజల వారిద్రవ్యముపోషింపవలెను. యుక్తమైన ఆహారమును అందజేయవలెను. నివసించుటకు అనువకు ఇండ్లుకట్టించవలెను. స్త్రీపురుషుల వివాహవయస్సును పెంచవలెను. పారిశుధ్యమును కాగుచేయవలెను. పాలు, పండ్లవంటి రోగనివారకములగు ఆహారములను చౌకగా లభించునట్లు చేయవలెను.

పాలవలన క్షయ రాదు.

కొన్ని సంవత్సరాలకు పూర్వము పాలవలన క్షయవస్తుందనేవారు. ఇండియా, చైనా, జపాను మొదలగు పూర్వదేశాలలో పాలు చాలాకొద్దిగా వాడుచున్నారు. లేనే లేవని చెప్పవలె. అయితే యెక్కువగా పాలుత్రాగే యింగ్లండు మొదలగు దేశాలలో కంటే యిండియాలో క్షయరోగాలు ఎక్కువ. ఇంగ్లండులో గూడా పాలు ఎక్కువగా త్రాగే భాగ్యవంతులకన్న, పాలు బాత్తిగా త్రాగకాలని దరిద్రులకే క్షయరోగము ఎక్కువగా వస్తున్నది. నేను బ్రిటిష్ మెడికల్ ఎసోసియేషనులో ఉపన్యసించినప్పుడు డాక్టరు జేన్ వాకర్ తన అభిప్రాయమును మార్చుకొని నా అభిప్రాయమువలనకు తిరిగిపోయినాడు. ఆవుపాలవలననే క్షయరోగము వస్తున్నదని అతని అభిప్రాయముగా ఉండేది. క్షయరోగానికి పాలు త్రాగుటయేమంచిది. ఆవుపాలు త్రాగకపోవుటవలన క్షయవ్యాధి నివారణ చేయుట కష్టమగుచున్నదనియు, నాతోపాలు అతడుగూడా నమ్ముచున్నాడు. ఆవుపాలు, కుద్ధమైన, తాళాపాలుగా ఉండవలెను.

క్షయ ఇన్ డెక్షన్

అదివఱకే విషముతోనిండియున్న క్షయరోగి దేహములోనికి ఇంకా విషాన్ని ఇకజెట్టుచేయుటలో ఏమీ తెలివలేదు. ఈవిషయాన్ని గురించి అనేకయుద్ధాలు చేశాను. మెన్డిస్ పర్యవేక్షణమీది కానిటేరియములో నయముకాదగిన రోగులకు ఎంతో ట్యూబర్ క్యులిస్ ఇకజెక్షన్తో

మరణించారు - నేను నాఅభిప్రాయాన్ని మార్చుకోలేదు. ఇప్పుడు ఎన్నో కానిటేరియములలో ట్యూబర్ క్యులిస్ ఇకజెక్షన్ మానివేశారు. అందులో కేన్టునగరము నందలి ఎడ్వర్డురాజు కానిటోరియం ఒకటి.

దంపతులలో ఒకరినుండి ఒకరికి క్షయరాదు. క్షయరోగముగల భార్యయొక్క భర్తగాని; క్షయభర్తయొక్క భార్యగాని క్షయరోగముతో ఎక్కువగా మరణిస్తుందనే సాక్ష్యము ఏమీలేదు. ఈ విషయములో గూడా సిద్ధాంతరాధ్ధాంతాలు జరిగినై. నేను నాఅభిప్రాయం మార్చుకోలేదు. నా అభిప్రాయాలను సాక్ష్యముతో రుజువుచేశాను. అమెరికాదేశములో ప్రజలయొక్క స్టేటిస్టు లెక్కించు డా. చార్లెస్ గోరింగ్ అనే పండితుడున్నాడు. అతడనేకవిధములగు లెక్కలను పరిశోధించి నేను చెప్పిన అభిప్రాయము తోనే యేకీభవించెను. అతడిట్లు చెప్పెను:- “వివాహమైన దంపతులవలన క్షయ వ్యాప్తిపొందుటలేదు.” కాగా యెవరికన్నా వచ్చినా అది చాలా స్వల్పసంఖ్యలోనే ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండేవారికి క్షయరోగులు భార్యభర్తలుగా ఉండినాగూడా క్షయరోగము రాదని రుజువైనది.

ముందుగా చికిత్స ఆరంభించాలి.

చికిత్సరోగము ముదిరిపోకమునుపే ఆరంభింపవలె ననేదే నేను పదేపదే చెప్పుచున్నాను. గ్రంథాలలోగూడా యిదే వ్రాశాను. అందువలన రోగాన్ని ముందుగానే గుర్తుపట్టి ముందుగానే చికిత్స ఆరంభించాలి. పారిశ్రామిక దేశములు ఈ అభిప్రాయాన్ని అమలులోపెట్టి క్షయరోగాల వలన మరణించేవారి సంఖ్యను తగ్గించినవి. అమెరికాదేశములో 1912 సంవత్సరములో క్షయవలన లక్షకు 125 చనిపోయిరి. నేను చెప్పుచున్న అభిప్రాయములను అమలులోపెట్టినందువలన 20 సంవత్సరములలో అనగా 1932 సంవత్సరము నాటికి లక్షకు 56.4 తగ్గిపోయినది.

గృహచికిత్స - వననివాసము.

ఆదర్శమైన వసతులు కుదిరితే క్షయకుగూడా యిండ్ల వద్దనే చికిత్స చేయవచ్చును. ఈ ఉద్దేశ్యముతోనే నేను తాంబరములో కొంతనెల కొన్నాను. అనెల తాంబరముకాని టేరియమునకు ప్రక్కనేఉన్నది. కానిటేరియములో చికిత్స పొందేరోగుల బంధువులకు ఆచోట బంగాళాకట్టించుకోవచ్చును. రోగనివారణపొందినరోగులు కానిటేరియమునుండి

లేచిపోయి వారి స్వజనముతో ఆ అంగుళాలలో నివసించుచున్నాడు. ఈ పద్ధతి అమెరికాలో ఉన్నది. ఇంగ్లండులోనూ పాప్ వర్సులోనూగూడా ఉన్నది. అయినను వారి అంగుళాలకు క్షయరోగమువారు క్షయరోగుల ఉమ్మడిలోనే క్షయ అంటే గుణమున్నది. అందువలన వారి ఉమ్మడి జాత్రగా వేరే పారవేయవలెను. ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉమ్మడినే దురభ్యాసం ఇండియాలో ఉన్నది. దానిని పోషించేందుకు ఇండియాలోని మునిసిపాలిటీలవారు ప్రయత్నించవలెను.

ఇండియా ప్రభుత్వము

నేను వ్యవధి ఉంటే యింకా చెప్పవలసియున్నది. అయినా చెప్పిందిచాలా. క్షయరోగాన్ని గురించి ప్రత్యేక పరిశోధనలు చేసి కొన్ని ప్రయోగవిషయాలను ఎదుట పెట్టితిని. అయితే అవి యీ కాలమువారు అందుకోగలవికావు. ఎంతో ముందుకాలానికి వప్పుకోదగిన విషయాలవి. అయినను కొందరు విశాలవృద్ధులు క్షయచికిత్సకు నాఅభిప్రాయములను అర్థముచేసుకొన్నారు. ఇంగ్లండులో వారు నాపనిని చాలామచ్చుకున్నారు. నేను చాలా ధైర్యముగా ఈ విషయములో పనిచేసినట్లున్నారు. క్షయచికిత్సలోని ఫలము నన్నారు. ఇండియా ప్రభుత్వమువారు నా సహాయము తీసుకుంటే ఇండియాలో క్షయరోగము తగ్గుతుందన్నారు. కాని ఇండియా ప్రభుత్వము నా సేవను గైకొనలేదు.

మదరాసు యూనివర్సిటీ

జగద్విఖ్యాతమైన ఆక్స్ ఫర్డ్, కేంబ్రిడ్జి యూనివర్సిటీ లైబరరీలలో నా గ్రంథములను పరమసంతోషముతో ఉంచుతున్నారు. న్యూయార్కులోని ఫిల్మ ఎవెన్యూలో ఉండే పెద్ద లైబరరీలో నా క్షయచికిత్సకు సంబంధించిన గ్రంథమేగాకుండా 1910 సంవత్సరమునుండి నేటివఱకు రచించిన గ్రంథములన్నియు ఉండుటనుమాచి నే నాశ్చర్యపడితిని. మన మద్రాసు యూనివర్సిటీవారు మాత్రమే నా గ్రంథము వారి గ్రంథాలయములో నుంచుటకు నిరాకరించిరి!

తమతోటి మానవుల క్షేమమునకు స్వతంత్రమైన పరిశోధనలు చేసినవారిని ఇండియా యీ విధముగా మన్నించినది.

ఇండియాలో నేను చేసిన పని.

నా స్వంత డబ్బు పెట్టుకొని నేను ఇండియాను అనేక తూరులు దర్శించితిని. 1918 సంవత్సరమునుండి నేటివఱకు

క్షయరోగము కెరిబియన్ దా చేయటముచేయుచున్నాను. బొజిలకూ ప్రభుత్వమునకూ నాదా చేయ చేస్తున్నది. క్వారంటెన్ లో ఉన్న క్షయరోగుల నిర్వహణావిధియనుట నిర్మించుచుంటిని. విద్వదివరకు నాదాని ప్రభుత్వము ప్రజలూ గ్రహించిరి. ఇంకను నేను ఆంధ్రప్రదేశ్ లోను చున్నాను. మదరాసు ప్రభుత్వము క్షయరోగముచేయు నిజస్వభావాన్ని అర్థము చేసుకొన్నది. దీనిని గురించు క్షయరోగాన్ని నిర్మూలించుటకు ప్రయత్నించుచున్నది. వారికి జయము కలుగవలెనని నా కోరిక.

తాంబరం శానిటేరియం

క్షయరోగమువలన ఇండియాలో ముందందు చున్న వారి సంఖ్యను ఎరిగి ఇంగ్లండులో నెండిన కొందలమీద నున్న నా శానిటేరియం వదలి, చెన్నై రాజధానిలో సుదీర్ఘ కొండల దిగువన తాంబరములో శానిటేరియం నిర్మించితిని. ఇది చెన్నై పురికి చాలా సమీపములో నున్నది. ఇక్కడ క్షయరోగులు చికిత్స పొందవచ్చును. డాక్టరులు పరిశోధనలు చేయవచ్చును. పిదపాల్గులు క్షయచికిత్స పద్ధతులు నేర్చుకొనవచ్చును. ప్రశస్తియమైన క్షయరోగానికి బలీ కాకుండా వేలాదిజనులు తమ పాప్రణాళిని కాపాడుకోవచ్చును. మద్రాసు ప్రభుత్వమువారు టెంపుల్ గార్డెన్ లోని తమ చికిత్సాలయమునందుండి క్షయ పాప్రంభదశలో నున్న రోగులను కొందరిని ఏరి మా తాంబరం చికిత్సాలయానికి పంపితే బాగుండును. వారిక్కడి చెట్ల గాలిపీల్చి త్వరగా రోగవినిర్మూలమౌతారు.

నా ఆరోగ్యము

నేను ఈ విషయములో 30 సంవత్సరాలు తీవ్రమైన కృషి చేశాను. అందులోనూ 5 సంవత్సరములు ఇండియాలో ఉండి చాలాచాలా శ్రమపడ్డాను. నా ఆరోగ్యము పాడయినది. అయినప్పటికీ నా కొకసంతోషము మాత్రమున్నది. మాచేతిలో ఉన్నది పాతలాంతరు. ఈ బోధితిని కొత్తలాంతరులకు అందించాను. ఇప్పటివారికి నేను చిరకాలమునుండి యేది బోధిస్తున్నానో దానిని క్షయచికిత్సతో అవలంబిస్తున్నాను. నా ఆరోగ్యము చెడినది. అందువలన ఇండియాలో ఇంకా యెక్కువకాలము ఉండలేకపోతిని. విధిలేక విచారముతో ఇండియాను వదలి స్వదేశమునకు పోవుచున్నాను.

ప్రకృతి చికిత్స :- ఆహారము

మానవాహారమేది? ప్రకృతి అనే శబ్దంలోనే ప్రకృతిలో వస్తువులను వికృతి చేయక ఉపయోగించాలనే అర్థం ధ్వనిస్తుంది. మానవాహారానికి ఒకసూత్రం లేకపోలా: ముక్కుకు, నోటికి, కంటికి ఇంపుగానున్న వస్తువే మానవాహారం. ఉదా:— అరటి, కొబ్బరి, నారింజ మొదలైనవి. కాని ప్రకృతిలో ఈ మూడింటికి ఇంపుగాలేని వస్తువులు కూడ లేకపోలా: అవిమాత్రం నిషేధమే.

ప్రకృతిచికిత్స చేసేవారు మిర్చి, చుసాళాలు తినగూడదు. తినలేరుకూడా. అరటి, పాలు, కొబ్బరి, నారింజ ఇవి మంచివి. కాని బాగానమలాలి. “పాలును నమలడం రొట్టెను త్రాగడం” అనే సామెతకూడా దీనిలో ఉంది. ఆ సామెత ప్రకారం అందరూ నడచుకోవాలి. లేకపోతే నోటిపనికూడా జీర్ణాశయంమీద పడితే అది కొద్దిరోజుల్లోనే పతనావస్థ నొందుతుంది. ఈ చికిత్సకు మాంసంవగైరాలు (సీచు) పనికిరావు. అసలు మాంసపునికే పనికిరావనుకోండి కారణం సీచు జీర్ణమవ్వటానికి ఎక్కువకాలం పడుతుంది. అదీకాక మనప్రేవులు పెద్దవగుటచే ఇంకా ఎక్కువకాలంపట్టి మత్తుఎక్కువై చురుకుదనం మాయమౌతుంది.

ప్రకృతిచికిత్స చేయదలచేవారు ఒక అనుభవజ్ఞుని దగ్గరకు చేరి దానిననుసరించడం మంచిది. దీని ప్రచారం ఇంకా వృద్ధి అవ్వాలి. అప్పుడే భారత దేశం అభ్యుదయపదంమీద వెళ్ళగల్గుతుంది. వెళ్ళాలంటే ఆరోగ్యమవసరం. “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం”. అప్పుడే దేశానికి కొద్దో-గొప్పో సేవచేయగలుగుతాం. ఈచికిత్సలో “రోగి అయిన

వాడే నిజమైనవైద్యుడు.” అనే సూత్రం కూడా ఉంది. పుస్తకాలు చదివితే అనుభవం వస్తే రావచ్చు కాని రోగి తనరోగం ఆధారంతో ప్రత్యక్షంగా, ప్రయోగరూపేణ పెద్దఅనుభవం పొందుతాడు. అందరూ ఈ చికిత్సను మిక్కుటంగా ప్రచారంచేస్తే స్వంతంగా ఆచరించి శరీరంలో ఏ కొద్ది మార్పువచ్చినా ఇతర డాక్టర్లను ఆశ్రయించకుండా తనకాళ్ళమీద తాను నిలబడి మానవత్వాన్ని నిలబెట్ట గల్గుతారనీ, మానవత్వానికి భంగం కలుగకుండా చేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

యోగాసనములు

90 యోగాసనములనుగుఱించి స్వయముగా అభ్యసించుటకుపనికివచ్చురీతినిచిత్రపటములు గలవు. ఏ ఆసనము అభ్యసించినవీపవ్యాధులు నివారణకాగలవో, ఆరోగ్యవంతులుగ నుండుటకు ఏవి ఆవశ్యకమైనవో విపులముగ, సులభముగ బోధపడు శైలిలో రచియింపబడినది. ఈభాషలో దీనికి సాటివచ్చు గ్రంథము మరొకటిలేదు. వెల రు20-00 పోస్ట్ పత్రేకం ప్రతులకు త్వరపడుడు. వలయువారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు, బెజవాడ

శుభవార్త

ఔషధములు, ఆపరేషనులు ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండా సమస్త వ్యాధులు నివారణగావింపబడును. వివరములుకోరువారు రు 0-8-00 పోస్టుబిల్లుపంపిన ఆశ్రమ నివేదిక పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము, (వయా) రేపల్లె.

దేహములో సేంద్రియ లోహములు తక్కువగుటచే వచ్చే రోగములు.

5 క్లోరిన్ తగ్గినందున వచ్చే రోగములు

వేళ్ళ చివరలు నమిలియుండుట, పెదవులు నల్లగా నుండుట, వేలిగోళ్ళ మొదళ్ళు పాలి పోయి యుండుట, జీర్ణకోశము బిరుగగా నుండుట, స్త్రీహము బిగిసి యుండుట, పైత్యకోశము బిగిసి యుండుట, ఊపిరితిత్తులదిగువ అరలు బిగిసి యుండుట, పైపెదవి అదరుట, ముఖకండరములు మెలితిరుగుట, ఎముకలలో బాధ, దేహవయనములు కొయ్యవలె బిగిసి బరువుగా నుండుట, ఉదరమునందలి పైభాగము గాలిచేరుటచే డమ డమ మోగుట, మూలవ్యాధి, మలబద్ధకము, నాడులయందు నిస్త్రాణ, దంతవ్యాధులు, ముష్టి మైథునము, నిద్రలో తెలియకుండా మూత్రముగుట, మూత్రకోశవ్యాధులు సంధులు పచ్చిగా నుండుట, ఉదరము ఉబ్బియుండుట, మూత్రములో ఎర్రని యిసుకవంటి పదార్థము అడుగున పేరుకొనుట, గొంతు ఊపిరితిత్తులు మంటగా నుండుట, నోరు పూచి మంటగా నుండుట, నాలుక వాచి యుండుట, పాచిపట్టి యుండుట, దంతాల చిగుళ్ళు వాచి దంతములు గడలుచుండుట, చెవులలోమోత, చెవుడు, తలదిమ్ము, మధురపదార్థములు చమురుపదార్థములు ఆలస్యముగా జీర్ణమగుట, మూత్రముతో కలిసి రక్తముపడుట, ఎప్పుడూ ఆకలిగా నుండుట, ఊపిరి తిన్నగా ఆడకుండుట, దిగులు, గొణుగుట, నుదురులో తలనొప్పి పుట్టి వెనుకకు నడచుట, కంటికి ఎదుట వెలుగు కను పడినట్లుండుట, విరేచనమైనపుడు తలదిమ్ము

కలుగుట, ఒకచోట చలిగాను, వేరొకచోట వేడిగానూ, ఉండుట, పుల్లనిపదార్థములను ద్రవములను కోరుట, ఒకకాలు పొట్టిగానూ ఇంకొకకాలు పొడుగుగానూ ఉండుట, కండరములలో మేహవాతపు కలకలు, గుండ్రబాధగానుండుట, మూత్రసింధములో మంటలు, చర్మము ముడుతలు పడుట, దేహము ఆవిరిగా నుండుట, ముక్కుచివర నిగనిగలాడుట, శ్లేష్మము, చీము వచ్చుట.

6 సిలికాన్ తక్కువైనపుడు వచ్చు రోగములు

కంతులు, ఊయ, దగ్గు, రాత్రిలయందు నిద్ర పట్టకుండుట, పుండ్లు, వ్రణములు, దురద, చికాకు, నాడులయందు తీపులు, వెన్న విలవిలలాడుట, మూత్రము ఎక్కువగుట, మూత్రము పచ్చగా నుండుట, కాళ్ళు దుర్బలముగా నుండుట, ఋతువు తగుగుగా, నొప్పితో కూడి యగుట, వేళ్ళ చివరలు మంటగానుండి చెమట పోయుట, ముష్టిమైథునము, జనసేంద్రియముల యందు బాధలుండుట, నల్లమందు అభ్యాస మగుట, నాడులయందు దొర్బల్యము, జనసేంద్రియములు శక్తిహీనముగా నుండుట, నపున కత్తము, మేహవాతము, పుండ్లలోనుండి చీము కారుచుండుట, చెమట యెక్కువగా నుండుట, స్వప్న స్థలనమగుట, చీలమండలుగ జిత్తో నుండుట, తలనొప్పి, బాధతో కూడిన మూల వ్యాధి, సంగమ కాలమున రోతగా నుండుట, శీఘ్రస్థలనము, ఉత్థాపకగ్రింధి నొప్పిగానుండుట, పైత్యకోశము పెరుగుట, తలదిమ్ము, గర్భకోశ

వ్యాధి, గొంతులో శ్లేష్మముండుట, నాలుక పాచిగానుండుట, దంతములు కడలుట, చీము పట్టుట, చర్మము, ముఖము పచ్చగా నగుట, సిరలు లావైయుండుట, పొట్టలోను, కొమ్ములలోను, నిలకడ లేని బాధలు, తలలోను కొమ్ములలోను అడచినట్లుబాధ, దేహమునందలి యెడమ భాగము చల్లగానుండుట, ఎడమ కను రెప్ప మెలివేసినట్లుండుట, మూర్ఛ వచ్చినట్లుండుట, తొడలు నొప్పిగా నుండుట, నాడి దుర్బలముగను నడిగను కొట్టుకొనుట, మధ్యాహ్నము నిద్రమత్తుగానుండుట, నడచునప్పుడు కుడివైపు తొట్టుపడుట, లావైన కిణములు, మధ్యాహ్నము దాహముగా నుండుట, రక్త విషీ కరణము, వాచి చీముకారు వ్రణములు, పుండ్ల వలన నల్లని మచ్చలగుట, ముందుకు తూలి పడుట, మెడలోనికిని శిరస్సులోనికిని చల్లని తెరలు తోచుట, చర్మముమీద ఎర్రనిమచ్చలుండుట, చర్మముమీద ఉండేనాడుల చివరలు దురదగాను, పోటుగాను, ఉండి అదరుచుండుట, ఎముకలు నడలినట్లుండుట, దేహములోని యెడమ భాగమున ఎడనెడ చల్లగానున్నట్లు తోచుట, రాత్రి రెండుజాముల తరువాత దాహముగా నుండుట, అవయవములు అదరుట, మడమలు పాదములు భరింపలేని దురదగా నుండుట, చిన్న మెడడులో అడచినట్లు బాధ, శోపతాపాలు కలిగినప్పుడు చెమటపోయుట, అవయవములు దుర్బలముగా నుండుట, పాదములు చెమటపోసినప్పుడు కంపుకొట్టుట, గ్రంధులు లావగుట, చలిగాలి తగిలితే పన్నులు సలుపు పుట్టుట, పెదవులు ఆర్పుకొని పోవుట, ముక్కుచివర చల్లగానుండుట, ముక్కులోపల పొర ఉబ్బియుండుట, చెవిలోనుండి చిక్కని

గులిబివచ్చుట, చెవులమీద దురదపోక్కులు లేచుట, మాడుచర్మము మృదువుగా నుండుట, మానసికమగుపని (ఆలోచించుట) యందు ఇష్టము లేకుండుట, మూత్రములో ఎర్రని యిసుకగాని తెల్లనిమడ్డిగాని ఉండుట

7 ఫ్లోరిన్ తక్కువైనపుడు వచ్చు రోగములు

ఎముకలు, పన్నులు క్షీణించుట, వైత్య శోశములోనూ, స్లిహములోనూ శిలలుండుట, (వైత్యాశ్శ్రీ) మూత్ర పిండములందు శిలలుండుట, (మూత్రాశ్శ్రీ) లోపలి అవయవములందు కంతులేర్పడుట, ముక్కులో కాయలేర్పడుట, మూత్రముతో శ్లేష్మము నెడలుట, చెవిలో రాయివంటి గడ్డలు ఏర్పడుట, ఉత్థాపకగ్రంధి గట్టిపడుట, పాండువు, వంధ్యాత్వము, గొంతు గురగురలాడుట, గర్భాశయమువాచుట, పెన్ను వంకరతిరుగుట, సిరలు లావెక్కుట, మూత్రములో అమ్మోనియా, శ్లేష్మము నెడలుట, దేహము దొందు పెరుగుట, కురుపులు లేచుట, అలవితప్పిన ఆకలి, ఎముకలలో మేహ వాతపుకలకలు, తిమ్మరులు, బుక చెమటపోయుట మనస్సు కామప్రవృత్తులలోనికి పరుగెత్తుట, అకాలములోనే కామేచ్ఛ కలుగుట, కనురెప్పలు వాచియుండుట, అవ్యక్త మగుధ్వనులను వినినట్లుండుట, భరింపరానంత బాధలు, నొప్పులును, చర్మము జడ్డుకారుతూ మురికిగా నుండుట, పసుపుపచ్చ రంగుగా నుండుట; తనను నిందించుకొనుట, పని చేయవలసినపుడు వెనుకపడి పోవుట, మాట్లాడునపుడు తప్పులు పడుట, దేహము ఉబ్బి వాచియుండుట, మెడ, తల, చర్మము, ఉదరమునందలి దిగువ భాగము ఉబ్బియుండుట, స్నానము చేసిన తరువాత దురద కలుగుట, చూచునప్పుడు అవ్యక్తమగు వస్తు

పులు కదలినట్లుతోచుట, దంతములు కదలినొప్పి గానుండుట, ముక్కులో దుర్వాసన యుండుట, చీకటినిచూస్తే భయము, చన్నీరు తాగితే వికారము కలుగుట, వేలిగొక్కిళ్ళు, మడమలు, నొప్పిగానుండుట, చలిగాలికి సుధులయందు నొప్పిగలుగుట, ముందుకు వంగినపుడు కన్నులు పచ్చబడుట, నాలుక ఆవత్రాగినట్లు జిడ్డుగానుండుట, పసుపు నలుపురంగుల మచ్చలు చర్మము మీద నుండుట, గోరులు పైకిపెరుగుట, వెంట్రుకలు కనువెంట్రుకలు లోనికి పెరుగుట, కనుగుడ్డు లోపలికి లాగినట్లుండుట, ముక్కుచివర ఎర్రగా వాచినట్లుండుట, చేతులు తిమ్మరెక్కట, కనుగుడ్డు ముందుకు వచ్చుట, చెమట బంకగానుండి దుర్వాసన కొట్టుట, ఉదయకాలమున చెవులు వినపడకుండుట, రక్తములో ఎరుపుతగ్గి నలుపెక్కుట, నాలుక నల్లబడుట, పాలుత్రాగితే పైత్యము కలిగి జబ్బుచేయుట, కాళ్ళ తిమ్మిరెక్కి తొట్టుపడుట, టీ, త్రాగవలెనను కోర్కె ఎక్కువగుట, కన్నులు తిన్నగా కనుపడకుండుట, స్లిహము తిన్నగా పనిచేయకుండుట, సర్పిరోగము వచ్చుట, ఎముకలు వాచుట, చెవులలో ఎముకలువలె గట్టికండ పెరుగుట, చిన్న మెదడుగింధులు పుట్టుట, పక్షవాతము, పుండ్లు పుట్టుట, దేహము క్షీణించుట, నీతితప్పుట, గింధులనుండిచీము కారుట, కనుగుడ్డు నొప్పిగా నుండుట, కనులు అంటుకొనుట, పెదవులు లావగుట, నోటిలో మురిగిన వాసన వచ్చుట, శ్వాస గట్టిగా వచ్చుట, చిగుళ్లనుండి నెత్తురుకారుట, రోగమునుగుఱించి వైద్యునితో వాదించుట, దుర్వాసన, పొగ, సెగ, భరింపలేకుండుట.

8 కాల్షియం తగ్గినప్పుడు వచ్చు రోగములు

అజాగ్రత్త, అలసత్వ, ఎంతో ముందుకాలమును గుఱించి ఆలోచించుట, స్వల్పాహారము, అననరముమాలిన ఆలోచన చేయుట, భయము, ఒకే విధముగా ఆలోచించుట, నిర్వహణసామర్థ్యము లేకుండుట, నెపమెన్నుట, అనుమానించుట, నిరాశతో నుండుట, దక్షతలేకుండుట, అధైర్యము, కొద్దివిషయాలను గుఱించి దుఃఖించుట, మనస్సు ఉద్రేకించుట, రక్తస్రావముగుట, వణుకుట, ఎముకలు గట్టిగా నుండక వంగిపోవుట, అవయవములు స్థానభ్రంశమగుట, రంధ్రములు మూసుకొనిపోవుట, చర్మముబద్దలగుట, వికారమగుటమచ్చలుపుట్టుట, ఒకకాలుపెద్దదైతే, రెండవదిపొట్టిదగుట, ఇట్టేబాహువులు, గింధులు, శ్లేష్మస్రావము, దొందుబారుట, వాచుట, అంతరవయవములు మురుగుట, చీముపట్టుట, రక్తముతోందరగా కూడుకొనకుండుట, అసంబద్ధముగామాట్లాడుట, చర్మము నల్లబడుట, జననేంద్రియములలోకుట్టినట్లుబాధలగుట, ఎర్రకణములు తిన్నగాకదలకుండుట, తేమతగిలితేజబ్బుచేయుట, మధ్యాహ్నము తలనొప్పివచ్చుట, ఆరుబయట గాలిలోతిరిగిన తలదిమ్మెక్కుట, వాతావరణము నందలి పీడనము భరింపలేకుండుట, నిద్రలేచినప్పుడు తూలుట, చీకటిలోనికి పోతే చెమట పోయుట, తలబరుపు గానుండుట, రాత్రిమొదటి జామున నిద్ర యెక్కువగానుండి తరువాత నిద్ర పట్టకుండుట, వెన్నులో చల్లదనము తోచుట, చెమట పులిసినవాసన కొట్టుట, రక్తక్షీణత, మందమైన నడక, రోగమువచ్చిపోయినతరువాత త్వరగా బలము చేరకుండుట, పుండ్లు ఎన్నాళ్లకోగాని మానకుండుట, లాలాజలము జిగురుగా నుండుట, గజ్జలలోబిళ్లలు, వ్యాధిచ

కండరములు బాగుగా పనిచేయుకుండుట, సిరలు వాచియుండుట, మెట్లు ఎక్కినప్పుడు ఆయాసము గలుగుట.

9' కార్నియం ఎక్కువైతే వచ్చే వ్యాధులు

అపస్మారము, ఎముకలు పెళుసెక్కుట, కాలిక వ్యాధులు, ప్రకృతిశాస్త్రములపిచ్చి, భౌతిక వాదము, కుతర్కము, భయభక్తులు లేకపోవుట, పట్టుదల, ప్రతీకార శీలత్వము.

10 ఆయోడిన్ తగ్గినపుడు వచ్చే రోగములు

గొంతువాపు, గంగడోలు పాలిపోయి మొద్దుబారి అరిపోయి వేడిగానుండి పొరలు రాలే చర్మము, మందబుద్ధి, లాలాజలము జగుగా నుండుట, చేతులు తిమ్మరుగానుండుట, మోత్రము చిక్కగాను, రంగుగాను నుండుట, ధమనులలో అడిచినట్లుబాధ, గుండెలలో సన్నని మంటలు, గర్భాశయపులోపలిపొరలోమంటలు, ఒకతూరి జిగురుగాను ఒకతూరి తియ్యగాను ఉండే లాలాజలము, ఎడమభాగమున బాధలు, వేగమును హృస్వమును అగుశ్వాస, భుజముల యందు ఏదో బాధగానుండుట, వేళ్ళు, చేతులు స్పర్శజ్ఞానము లేకుండుట, కాలివేళ్ళు పాదములు వాచియుండుట, నిలచుండుటకు తిరుగుటకు ఇష్టముగా నుండుట, స్థిరముగా కూర్చుండుటకు ఇష్టము లేకుండుట, రాత్రి మొదటి రెండు జాములలోనూ గాఢనిద్రయు, తరువాత నిద్ర లేకుండుటయు, ఉండి యుండి శక్తి ఉడుగుట, తల చల్లని నీటితో తడువ వలయు నను వాంఛ, గ్రంథులు వాచియుండుట, ఒరిటితలనొప్పి, చర్మము కాంతిహీనముగా నుండుట నాడీ, నెమ్మదిగా ఆడుట, ఉండి యుండి వేగముగా కట్టుకొనుట, ఆకలిలేమి,

ఒకప్పుడు అమితమగు ఆకలి, యింకొకప్పుడును ఉండుట, అన్నము తిన్నతరువాత ఏడ్చుట, వెనుకవైపుదూచుటకు భయపడుట, చెవులు దిబ్బెలు వేయుట, కన్ను మెల్లగా నుండుట, కంటిముందు వెలుగుతోచుట, పన్నులు కొరుకుట, పాలమీద అమితమగు వాంఛ, దేహము యొక్క అడుగు భాగము చలివేడుములను భరింపలేకుండుట, నోరు జిగురుగా నుండుట, తేమయందు అయిష్టము, జలుబుచేయుట, రాత్రులయందు నాడులలో చీల్చినట్లు, పొడచినట్లు, లాగినట్లు, మెలివేసినట్లు, దురదపుట్టినట్లు, మంటపుట్టినట్లు బాధలు గలుగుట.

11 మాంగనీసు తగ్గినపుడు వచ్చుబాధలు

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గియుండుట, చికాకు, దక్షిణ లేకుండుట, మాటతొట్టు పడుట, ధ్వని వివరే కుండుట, రాత్రులయందు కీళ్ళలోనొప్పి, గొంతులోనొప్పి, మెలివేసినట్లు, లాగినట్లు బాధ గలుగుట, సాయంత్రము 12, 3 గంటలమధ్య నిద్రామత్తుగా నుండుట, మోకాలువెనుక పల్లములో దురదగానుండుట, వాచి నిగనిగలాడుట, దేహములో మంటలు, అమితమగు శ్రమలు, భుజమునుండి వ్రేలి చివరవరకు నాడులలో బాధ, చను మొనలు పచ్చిగానుండుట, గుండె దడ, మలము పసుపు పచ్చగా నుండుట, ఆస నము లోనికి లాగినట్లుండుట, మోత్రములో నుండు సుద్దకట్టు మట్టిరంగుగా నుండుట, జీర్ణ కోశము ముడుచుకొనుటచే సరిపోయిన ఆహారము తినలేకపోవుట, గర్భాండములు వాచి గర్భాశయము దిగజారుట, అవయవముల చివరలు స్పర్శజ్ఞానము లేకుండుట, చూచినవస్తువులు ఊదారంగుగా కన్పించుట, చేతులు వణకుట, చేతులు బిగిసి చచ్చు పడుట, ఉడికి పొంగు

తున్నట్లుబాధ, ఉదరమున గాలిచేరుట, నోటిలో జిగురుగానుండుట, విషయములను గ్రహింపలేకుండుట, చెప్పనది వినిపించు కొనకుండుట, ఆలోచన గలియకుండుట, ఆలోచింపకయే నిశ్చయానికివచ్చి పొరపడుట, నాడులయందు ఈడుపుకలుగుట, నాడీశక్తి ఉజ్జిపోవుట, ముఖము కందినట్లు ఎర్రగా నుండుట, వాచి, యెర్రగానుండుకన్నులు, మెదడుముడుచుకొనుట, చిన్న మెదడు దుర్బలముగా నుండుట, తినిన వస్తువుయొక్క రుచి సరిగా తెలియకుండుట, ఇగితిము లేకుండుట, పాలు త్రాగినపుడు జిర్ణకోశము బరువెక్కుట, జీర్ణకోశము ఇరుకుగా ఉన్నదని చెప్పట, మేహవాతము, ఆమవాతము, రాత్రిలు, ఎక్కువగా నుండి పగలు తగ్గియుండుట, శ్వాస కఠినముగా వచ్చుట, మూర్ఛవచ్చుట, ఎముకలు పగులుట, కన్నులు మత్తుగా నుండుట, ఆసన కండరములు దుర్బలముగా నుండుట, చెమట పోసినప్పుడును తరువాతను దురద ఎక్కువగుట, గుండెలలో గుబగుబమని ఉడికెత్తినట్లు బాధలు, మనస్సు నిలకడలేకుండుట, చల్లని ఆహారములు ద్రావములు త్రాగినప్పుడు జీర్ణకోశము బరువెక్కుట.

12 గంధకము లోపించినపుడు

వచ్చు రోగములు

ఉదయము నిరుత్సాహముగా నుండుట, కనురెప్పలలో దుర్మాంసము లగుట, గట్టిగా జిగురుగాఉండే కఫము, తలుపులు తెరచి యుండవలెననుకొరిక, గొంతులో ఎడతెగని బాధలు, అట్లే జీర్ణకోశములో బాధలు, ప్రేగులలో బాధలు, జీర్ణకోశమున పులిసినట్లుండుట, ఉదరమున గాలిచేరుట, అజీర్ణము, పాదములు

చప్పటితో తడువవలె ననుకొరిక, పైనుండి దిగువకు ఎడుచుబాధలు. పెద్దవెలుతురు భరింపలేకుండుట, నిస్పృహగా నుండుట, ముక్కుచివర ఎర్రగా నుండుట, శ్మేదకుసుమము. కొద్దివిషయానికే గొప్పగా చికాకుపడుట. వంటచేసేవాసనలు భరింపలేకుండుట, ఉమ్మి జిగురుగా నుండుట, గొంతులో మంట, మూతము చిక్కగాను ఆకు వచ్చుగాను ఉండుట, రాత్రిపూట కాలిమీదనుండి దుప్పటి తీసివేయుచుండుట, పాలుత్రాగిన వికారముకలుగుట, పాదములు మంటలుగాను, నాడలలోచికాకుగానుఉండుట, చెవులలో ధ్వనులు మెట్లుఎక్కితే గుండెలో దడగానుండుట, మోకాళ్ళు చల్లగా నుండుట. సజురోగము, ప్రదురు రొమ్ముమీద చెమట పోయుట, తేమ తగిలినప్పుడు బాధలు ఉపశమించుట, రోగికి రోగము లేనిదే అపోహ పడుచున్నట్లు డాక్టరుకు తోచుట, తనభర్త తనను నిరాకరించినట్లు చెప్పట, కొత్త వాళ్ళనుచూచి అసహ్యించుకొనుట, అంతలో తగవాడుట, వాదించుట, ఏడ్పుట, పనికిమాలిన చదువునందు ఇష్టము. వడిగానడచినప్పుడు మెడబిగిసిపోవుట, ఉదరమున మంటలు, ఉదయమున మత్తుగాను, బద్ధకముగానూ. ఉండుట, చర్మము ఆర్పుకొనిపోవుట, పైత్యకోశము, స్త్రీహము, గర్భాశయము వాచియుండుట, ఈ ప్రదేశములయందు బాధలు ఉదరమునాచుట.

స ద్వి దు లు

1. ఉదయ సాయంకాలములయందు చప్పటి సానము చేయుము.
2. రాత్రిలయందు గదితలుపులు తెరచుకొని నిద్రించుము. తలుపులుమూయవద్దు.

మర్దన చికిత్స

ప్రకృతి నైద్యమున అనేక చికిత్సా విధానములు కలవు. ప్రకృతి నైద్యము రోగినిబట్టియు జాడ్యమును బట్టియు వివిధ చికిత్సా విధానములలో 2, 3 ప్రక్రియల నుపయోగించి ఆతి శీఘ్ర కాలములో రోగనివారణ చేయుటకు ప్రయత్నించుట మంచిది. వివిధ చికిత్సా పద్ధతులలో మర్దనచికిత్స యొకటి. చన్నీటి ప్రక్రియలవలన మన కెంత యుపకారము కలునో; అంత యుపకారము మర్దనచికిత్సవలన కూడ కలుగును. మర్దనవలన రక్తప్రసరణము వృద్ధియై రక్తము చర్మతలమునకు చేరును. చర్మరంధ్రములు వికసించి పనికిమాలిన పదార్థమంతయు ప్రకృతిచే బయటకు నెట్టివేయబడును.

రోగపదార్థము బయటకుపోక లోపలనే నిలిచిపోయినయెడల కణములలోని ముగుగు శోషరసవాహికలలోనికి రాదు. కణములకు కావలసిన ఆహారము రక్తమునుండి లోనికిపోదు. రోగపదార్థము కణములలో పేర్కొనుటచేత కణములలో తయారగు ముగుగు బయటకుపోదు. బయటనుండి రావలసిన ఆహారము లోనికిరాదు. ఈ రోగ పదార్థము దేహమునందంతటను నిండి యుండుటచేత కాలికరోగములు వచ్చును. దేహక్రియలలో తయారగు మురికియు అరగని ఆహార పదార్థములును ఈ రెండును దేహములోనిలువ యుండుటచేతను దుర్బరమైన కాలికరోగములు వచ్చుచున్నవి. కాలికరోగములలో ముఖ్యముగ పదార్థములుచెడిపోవును. ఇట్లువివిధ కారణములచే సంభవించువివిధ జాడ్యములను మర్దన ప్రక్రియలవలనకూడ నివారణచేయవచ్చును. మర్దనచికిత్స ప్రపంచమున చాలనభివృద్ధిలోనున్నది. దీనివలన

ప్రజలకు అమితమైన ఆరోగ్యము కలుగ గలదు రోగ నివారణకును, రోగ నిరోధమునకునుకూడ మర్దన చికిత్స ఉపయోగించును.

ఈ మర్దన చికిత్సాశాస్త్రము కొంతది కాదు. అనాదినుండియు ప్రజలచే నుపయోగింపబడుచున్నది. పాశ్చాత్య దేశముల సంగతి యెట్లున్నను మన భారతదేశమున మాత్రము ఇది మంగలుల చేతులలో నుండెను. ఇందు ఓఢ్ర మంగలులు ప్రముఖులుగా గన్నించుచున్నారు. మలబారుదేశమున ఈ మర్దనచికిత్స చాల సులభసాధ్యముగనున్నది. మలబారు దేశములు దీనిని చాల అభివృద్ధిలోనికి తీసుకొని వచ్చిరి. ఇంత యభివృద్ధి మనదేశమున మరెక్కడను కానరాదు. మలబారు దేశమున ఈ మర్దన చికిత్సా విధానమున కెక్కువ ప్రాముఖ్యతనిచ్చి అనేక జాడ్యములను నయము చేయుచున్నారు. మనప్రాంతములందు అనేకులు శరీరమంతయు ఆపాదమస్తకము మర్దన చేయించుకొని వేడినీటి స్నానముచేసి అమిత సౌఖ్యమును ఆరోగ్యమును పొందుచున్నారు. కాని మర్దన చేయించుకొనువారి సంగతి యెట్లున్నను మర్దన చేయవారికి మాత్రము ఈ శాస్త్రమందలి పూర్తి వివరములు మాత్రము తెలియవు.

నేడు పాశ్చాత్య దేశములలో శరీర శాస్త్రముతోకూడా మర్దనచికిత్స శాస్త్రముకముగను సంపూర్ణముగను బోధింప బడుచున్నది.

నాడీమండలము స్నాయువులు వాటి వాటి క్రియలను చక్కగ నెరవేర్చుటకును రక్తప్రసరణము బాగుగ జరుగుటకును శరీరమందలి కణములలో నొక విధమైన చలనమును చేతులలో

గలుగ జేయుటయే మర్దన యనబడునని మందు వైద్యులు చెప్పుదురు. ఇది మందువైద్యుల యభిప్రాయమైయుండ, నేటి మర్దన చికిత్సా విధానమంతయు శరీరశాస్త్రము, శరీరభర్మశాస్త్రములకు సంబంధించిన సూత్రములమీద ఆధార పడియున్నదని మనము చెప్పుదుము. మర్దనచికిత్స ఎంతమాత్రము కొత్తదికాదు. ఏదో ఒక రూపమున 5000 సంవత్సరములకు పూర్వమునుండి అమలులో నున్నది. శరీరముయొక్క వేర్వేరు భాగములందు మర్దన చేయుట వలన కలుగు ఫలితములను వైద్యులు తెలిసికొనుటకు పూర్వము చాలకాలము క్రిందటనే మర్దన చికిత్సా ఫలితములు మానవులకు తెలిసియుండెను.

మర్దనవలన కలిగెడి యద్భుత ఫలితములను తెలిసికొనిన మొదటి శాస్త్రజ్ఞుడు గ్రీసుదేశ మందలి వైద్యుడైన వాపోక్రేట్స్ అను నాతడు. ఆతడు మొదట చేసిన ప్రయత్నముల వల్లనే తరువాత వచ్చిన వైద్యులకు మర్దనను గుఱించి ఇంకను ఎక్కువ విషయములను తెలిసికొనవలె ననెడి యభిలాష కలిగెను. చివరకు స్వీడన్ దేశస్థుడగు పి. హెచ్. లింగ్ అనునాతడు 19 వ శతాబ్దముయొక్క మొదటి రోజులలో ఎంతయో కృషిచేసి ఈమర్దనచికిత్సాశాస్త్రమును ఎంతయో అభివృద్ధిలోనికి తీసికొనివచ్చెను. వీన్ బేడెన్ పట్టణవాసియగు డాక్టరు మెట్జ్ గర్, ఫిల డెల్ఫియా వాసియగు డాక్టరు వీర్ మిచెల్ మొదలయినవారు ఈ మర్దన చికిత్సా శాస్త్రమునకు దిట్టమైన పునాది నేర్పరచిరి. ఇప్పుడీ శాస్త్ర మెంతయో యభివృద్ధియై చికిత్సాశాస్త్రమున ముఖ్యస్థానము నలంకరించినది. నేటి శాస్త్ర యుక్తమర్దన నాలుగు విధములు:—

1. ఉత్పాదనము, స్ట్రోకింగ్. 2. పీడనము, కెనిడింగ్.

3. పుండనము, విజేషన్ 4. ప్రహరణము, పౌక్య సింక్ ఈ నాలుగు మర్దనా విధానముల వల్లను శరీర భర్మములందు ఒకవిధమైన ప్రతీకారము కలుగును. రక్తప్రసరణము నభివృద్ధిచేయుటకు ఒకవిధమైన సాధనయు శరీరమందలి మలినముల బహిర్గతముగావించుటకు మరియొక సాధనయు చరములకు పశమనము కలుగ జేయుటకు మరియొక సాధనమును అనగా ఒక్కొక్క విధమును ఫలితమునకు ఒక్కొక్క విధమును మర్దన యవసరము. ఈ విధముగ నిపుణ తతో వివిధ సాధనములను అనేకవిధములుగా జోడించి శరీరముయొక్క వివిధభాగములను మర్దనచేయుటవలన ఆరోగ్యమును కలుగజేయు మంచి ఫలితములు కలుగును.

శరీరమందలి వివిధ భాగములకు:— కాళ్లు, చేతులు, వీపు, ఉదరము, ఛాతి, మెడ మొదలగు వాటికి— వివిధ మర్దన ప్రక్రియలవలన ఆరోగ్యమును కలుగజేయవచ్చును.

రోగనివారణయందు మర్దనవలని ప్రాముఖ్యమును తెలిసిన వైద్యులచేతులు శ్లాఘించుచున్నారు. మర్దనచికిత్సయందు మంచి అనుభవముగలవారిని తమచెంత నుంచుకొను కుకూడ కుతూహల పడుచున్నారు మర్దకులు లభించుచో ఆనందించుచున్నారు. ఆనందముతో రోగులకు సిఫారసు చేయుచున్నారు. వివిధ జాడ్యముల విషయములో శాస్త్రయుక్త మర్దనచికిత్సావిధానముల ప్రాముఖ్యమును గుఱించి వైద్యులు తమ తమ గ్రంథములలోకూడ వ్రాయుచున్నారు. రోగ నివారణలో మందు వైద్యులకును ప్రకృతి వైద్యులకును పోటీలు పరస్పర ద్వేషములు కలుగుటకు అవకాశము కలదు. అయితే మర్దన చికిత్సా శాస్త్రములో అట్టి పోటీలకు, పరస్పర

దేవులములకు తావులేదు. రోగ చికిత్సా విషయ ములుండ మాత్రపులు సర్వదా ఆరోగ్యముగా నుండుటకును, సాంఘికమును కాపాడు కొనుటకును, శరీరతూకమును కాపాడు కొనుటకును, మర్దన తోడ్పడును. దీనికి ముఖ్యసాధనము రక్త ప్రసారము. శోషవాహికలు చల్లగనుండును. కణములు ఆరోగ్యముగనుండును. బహిష్కార అవయవములు చురుకుగ పనిచేయును స్నాయువులు ఆరోగ్యముగ నుండును. ఇవియన్నియు మర్దనవలన కలుగును.

శరీరమర్దన మొదటినుంచియు ఆచరణలో నున్నది కాని బహుశ్చల్పముగ ఆలోచింపబడుచుండెను కాని నెఱు రోగనివారక శాస్త్రములో శాస్త్రయుక్తమర్దన ప్రధానస్థానమునలొకరించినది. శరీరమర్దన కొత్తదియు, విశిష్టమైనదియు కాదు. వైద్యశాస్త్రమున పూర్వకాలమునుండియు ఉపయోగింప బడుచున్నది. కాని నేటికిని దీనిప్రాశస్త్యమును ప్రజలు గ్రహించలేకున్నారు. పాశ్చాత్య దేశములలో కొంతవఱకు ఈమర్దన చికిత్సాశాస్త్రము ఆచరణలో నున్నది. కాని, మన భారత దేశమున శూన్యము. ప్రతి పట్టణమునను ప్రతిగ్రామమునను అధమము ఒక్క మర్దకుడైనను ఉండవలయు ననెడి తలపుతో నేని పుస్తకమును వ్రాయుచున్నాను. ఇందుకై నా మిత్రులు తోడ్పడగలరని భావించుచున్నాను. ఈమర్దనవిద్యను ఇప్పుడు మన దేశము అభివృద్ధి చేయుట మనధర్మమై యున్నది.

ఇంగ్లాండులోని గ్రాన్స్వీనర్ గారికిని, స్కాట్లాండులోని బాల్ఫోర్ గారికిని, స్వీడన్ లోని లింగ్ గారికిని మనము ఋణపడియున్నాము. వారు శరీరమర్దనమును శాస్త్రయుక్తముగ నభివృద్ధిజేసిరి. ముఖ్యముగ మనము లింగ్ గారికి ఋణపడి

యున్నాము. వీరిఋణమును మనము దీర్చుకొనవలయునన్న మర్దనచికిత్సను దేశమున వ్యాపింపజేసి తద్వారా మానవుల కుపకారము చేయుచుండ వలయును.

లింగ్ గారు వ్యాయామమునకును మర్దనకును అవ్యోన్య సంబంధము నేర్పరచిరి. నేటి మందువైద్య శాస్త్రముతోకూడ నిరోధక నివారక సాధకములకు సౌభాగ్య మేర్పరుప బడినది. నేటికి షుమారు నూరు సువత్సరముల నుండి ఏప్స్టర్ డమ్ లోని మెట్లర్, అమెరికాలోని వీక్ మిచెల్, కెల్లాగ్ గార్ల తీవ్రకృషి ఫలితముగా నేటిమందువైద్యులు మర్దనచికిత్సా శాస్త్రఫలిత ప్రభావము గ్రహించుట తటస్థించినది. నేటికిని అనేకులు దీనిప్రభావమును తెలిసికొన గలుగుచున్నారు. దీనియెదుట ఏయితరసాధనయు తీసికట్టే.

ఈ మర్దనచికిత్స కేవలము రోగనివారక సాధనముకాదు. షుమారు నలుబది సువత్సరముల వయస్సుదాటి, వ్యాయామము చేయుటకు తగినఆరోగ్యము, శక్తి లేనివారికి ఈమర్దన యన్యుత తరుణోపాయము, కసరత్తు చేయువారికి 25 సువత్సరముల లోపుననే శరీరము పెరుగును. తరువాత ఎంతకసరత్తు చేసినను శరీరము పెరుగదు. 45 సువత్సరముల వయస్సు దాటినవారికి యువకులతో సమానముగా వ్యాయామము చేయుచో అపకారముకూడ కలుగును. అందుచేత వ్యాయామము వయస్సునకు తగియుండవలయును. వ్యాధికూడ యువకులకునయమగునంతసులభముగ వయస్సుమీరిన వారలకు నయమవదు. ఆహారపుష్టి, ఔషధ ఫలితములుకూడ సంతియేను. ఎట్టి అలసటయు లేకుండ ఐదుమైళ్ళ కాలినడకవలసకలుగు ఫలితము మర్దనవలన కలుగును. దీనివలన కసరత్తు

విశ్రాంతి కలుగును.

నేడు న్యాయవాదులు, వైద్యులు, వర్తక వ్యాపారస్థులు, ప్రభుత్వోద్యోగులు, రాజకీయ నాయకులు, నట నటీమణులు మొదలైనవారు తమతమకుగల వ్యాపారములచే అలసిపోవుచున్నారు. వారిశరీరములు నిస్క్రీణము చెందుచున్నవి. నరములుబిగిసి నొప్పులు పెట్టుచున్నవి. అందుచేతఅనుదినము వారిశరీరములకు విశ్రాంతి కావలసి యున్నది. అప్పుడుకాని వారిశరీరములకు సుఖముండదు. అవి తేలికగ నుండవు. నగమలు సడలుటకును, శరీరముతేలికగ నుండుటకును అనేకులు శరీరమర్దన చేయించుకొనుచున్నారు. చిన్న చిన్న దెబ్బలకును, ప్రణామాలకును బెణుకులకును, నొప్పులకును మర్దన చికిత్స చక్కగ పనిచేయును.

మర్దనవలన రక్తములోను, కండరములలోను, నరములలోను ఎముకలలోను నిలిచిపోయిన మురికియంతయు బయటకు పంపివేయబడును. ఈ విధముగ పిండబడిన మలినమంతయు శోషరసవాహికల ద్వారా, శ్వాసాశయములలోచేరి, నాసికారంధ్రములద్వారా బయటకు వచ్చును. మరికొంతచర్మతలమునచేరి స్వేదముగ బయటకు వచ్చును. రోగపదార్థము బయటకు వెళ్ళిపోవుటచేత ఘర్ధరక్తములోని ప్రాణవాయువును, ఆహారపదార్థమును కణములు త్వరగ స్వీకరించును.

మర్దనవలన పైమార్పులుకలిగి శరీరమునకు ఆరోగ్యము, సౌందర్యము, కాంతి లభించును. ఈమర్దనతోబాటు జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, విద్యుచ్ఛికిత్స, ఆహారచికిత్సలను కూడ జతపరచుచో మర్దనచికిత్సవలన ఎంతయో మేలు కలుగును.

నేడు పాశ్చాత్యదేశములలో మర్దన చికిత్సతోబాటు వివిధచికిత్సలనుకూడ జతపరచుచున్నారు. మనముకూడ నేలుచేయవలయును.

మనజాతి యిప్పుడు చాల అనారోగ్యస్థితిలో నున్నది. మనజాతిని ఆరోగ్యవంతముగ చేయవలెనన్న మనము మర్దనశాస్త్రమును అభివృద్ధిలోనికి లేవలెను. దీనిని దేశమందంతటను వ్యాపింపజేయవలయును. ఇందుకై మనము తీవ్రకృషి చేయవలయును.

మర్దనచికిత్సను మనము చాల యభివృద్ధిచేయవలయును. ఏలయందుకేమో; దీనిసహాయమున తోటిమానవులు అనారోగ్యవిముక్తులై సదా ఆరోగ్యవంతులుగ నుండటకు మనము వారికి సహాయము చేయగలుగుదుము. ఇంతయు తమసాధనము మరియొకటి కానరాదు. శరీరమునకు సంబంధించిన నొప్పులను పోగొట్టుటకు, మానవులు ఆరోగ్యమును సంపాదించుకొనుటకై సహాయముచేయుటకు, స్త్రీ పురుషులు బిడ్డలు శారీరకసౌఖ్యమును పొందుటకు సహాయము చేయుటకు మర్దనచికిత్స మనకు తోడ్పడును. వీరువారని చెప్పనేల? మర్దన ప్రతివ్యక్తికి అవసరము. ప్రకృతివై ద్యమైన నేమి; మందువై ద్యమైన నేమి; ఈ రెంటికిని మర్దనచికిత్స జలచికిత్స ప్రధానాంగములు. మర్దనచికిత్స ఇప్పటికే ఎక్కువ వ్యాప్తిలో నున్నది. కొలదికాలములో దీనివ్యాప్తి మిక్కుటమవగలదు. సైనికులు, వ్యాయామముచేయువారలు, మల్లులు, రోగులు, ఉద్యోగస్థులు ఎల్లరకు ఇది యవసరము. మర్దనచికిత్స, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, ఇవి ప్రతివ్యక్తికి అవసరము. వీటివలన అపారమేలు కలుగగలదు. ప్రతివ్యక్తికి

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు పైన చెప్పబడిన మూడును అవసరము.

ఈ మర్దనచికిత్సను చేయువారలకు (మర్దకులకు) శరీరశాస్త్రము, శరీరధర్మశాస్త్రము సంపూర్ణముగ తెలిసియుండవలయును. పైన చెప్పబడిన రెండుశాస్త్రములు తెలియని వైద్యుడు రోగులకు చికిత్సచేసిన నెంతచక్కగ నుండునో, అది తెలియని మర్దకుడుకూడ మర్దన చేసినయెడల అది యంత చక్కగ నుండును. మందువైద్యుడైనసేమి, పౌకృతివైద్యుడైనసేమి, మర్దకుడైనసేమి శరీరశాస్త్రమును, శరీరధర్మశాస్త్రమును చక్కగ తెలిసికొని యుండవలయును. మానవశరీరమందలి వివిధభాగములందును, మానవశరీరమున జరుగు వివిధక్రియలలోను తగు పౌకృతిక్రియలు జరుగుటకుగాను ప్రతి మర్దనపౌకృతి ఏర్పరుపబడినది. మర్దనవలన రక్తము కణములద్వారా అతివేగముగ ప్రవహించును. అందువలన జీవకణములు కణములు ఇంద్రియములకు కావలసిన ఆహారమును వృద్ధి చేయును; పైగా అన్యపదార్థములను శరీరము

నుండి బయటకు గెంటివేయును. రక్తమందలి ఎర్రకణములు మర్దనవలన సంఖ్యకు ఎక్కువయగును. మర్దనవలన ఉపశాంతి కలుగును; ఉదేకము కలుగును. దీర్ఘవ్యాధులను నివారించుటకు మర్దన ఎక్కువగ దోడ్పడును. రోగము తిరుగుముఖము పట్టినప్పుడును, కొన్ని రకముల గుండె జబ్బులకును మర్దనవలన ఫలితమెక్కువ కన్పించును. శాస్త్రీయమైన మర్దనవలన అనేక విధములుగ అమితమైన ఆరోగ్యము కలుగునని మందువైద్యులనేకులు ఈ శాస్త్రమును శ్లాఘించుచున్నారు. దీనియెడల వారికి ఆదరాభిమానము లెక్కువ. మర్దనవలన బలహీనముగ నున్న సరములు, మాంసపుకండలు వాటివాటి పనులను చక్కగచేసికొనును; పిల్లలకువచ్చు తిమ్మరువాయువులు వగైరాలు నయమగును. మర్దన, జలచికిత్సాదులవలన మానవులు అనారోగ్యవిముక్తులై సదా ఆరోగ్యభాగ్యము ననుభవించుదురు. మర్దకుడును అపారధనము నార్జించవచ్చును.

వనస్పతి జనసంఖ్యను తగ్గిస్తుంది

జె. సి. కుమారప్ప.

ఒక సంవత్సరమునందు మానవుల ఆరోగ్యములో వనస్పతి వాడుక వలన ఎట్టిమార్పులు వస్తయో పరిశోధిస్తున్నారు. కేంద్రీకాసనసభలో ఆహారమంత్రి ప్రిశోత్తర కాలములో వనస్పతిని గురించి పరిశోధించిన ఒక సంఘము వారు ఎలుకలకు వనస్పతిని వాడిరనియు మూడవతరము వచ్చేటప్పటికే వానిలో గుడ్డితనము వచ్చినదనియు, వానిలో సంతానో

త్పాదన సామర్థ్యము ఉడిగిపోయినదనియు నిర్ణయించినట్లు చెప్పియున్నారు. అసంఖ్యాకముగా పెరిగిపోవుచున్న వనస్పతి మిల్లుల వలన మనకు వచ్చేలాభము ఇదేగదా!

“ప్రాణా ధనానిచ.”

దొంగవాడు కత్తి చూపించి నీప్రాణము తీయమంటావా? డబ్బు యిస్తావా? అంటాడు. వనస్పతిమిల్లు డబ్బుతీసుకొని ప్రాణాన్నిగూడా

తీసుకుంటుంది. 1947 - 48 సంవత్సరములో మనదేశములో ఒక కోటి యకరాలలో కేసు శనగ పెంచినారు. అందులో కొంత యకరాలలో పెరిగిన వేరుశనగ నూనె, వనస్పతి మిల్లులకు చేరింది. ఈ కోటియకరాలు జొన్న వేసి నా పంజే వేసు. రెండు యకరాల పొలములో జొన్న పెంచితే అది అయిదుగురు ఉన్న కుటుంబానికి సంవత్సరమునకు సరిపోయిన పంట ఇస్తుంది. వనస్పతి మిల్లులలో తయారైన చమురుకు బదులుగా ఆభూములమీదజొన్న వేస్తే 1, 50, 000

కుటుంబాలకు అలాగా 75, 00, 000 మనుష్యులకు ఆహారమైయుండేది. అలాగా మనదేశములో నెలకొల్పిన వనస్పతి మిల్లులవలన 75 లక్షలమందికి ఆహారలో సుభింపించింది. ఇదే కాలము భారతదేశము 180 కోట్ల ఆహార ధాన్యాలను దిగుమతి చేసుకున్నది. ఈవిధముగా మన ప్రభుత్వము ఆహార ధాన్యాలకు బదులుగా వర్తక దినుసులు పండింపజేయుటకై మిల్లులనారికి ఏటేటా సబ్సిడీల నిచ్చుట అగుచున్నది.

కృత్రిమ ధాన్యములు.

ఇది యొక కొత్తమాట కర్ర పెండలం, చిరుగడము, అరటికాయ, పెండలము, బంగాళాదుంప, నూనె తీసివేసిన వేరుశనగ పిట్టు, — ఇవి పిండిచేసి వీనిలో రాసాయనిక మగు (విటమినులు) జీవన త్రులు కలసి బియ్యము వలెనో జొన్నలవలెనో యంత్రాలలోపెట్టి వత్తి తయారుచేసిన ధాన్యములకు కృత్రిమ ధాన్యములు అనిపేరు. ఈవిధంగా తయారుచేసిన ధాన్యములు, బియ్యానికి బదులుగా మనకు అమర్చుటకు ప్రభుత్వము ప్రయత్నము చేస్తున్నది.

వేరుశనగనూనెను తిక్మకలుచేసి వనస్పతి నేతిని తయారుచేసి ప్రజలను మోసగించినట్లే ఈ కొత్త ధాన్యమును తయారు చేస్తారు. ఈవిధంగా పరిశోధన చేయడానికి ప్రారంభ వ్యయాల క్రింద రు 10, 00, 000 పదిలక్షల ద్వీవ్యాన్ని ప్రభుత్వము మంజూరు చేసినది.

కర్ర పెండలం, పెండలము, చిరుగడము, బంగాళాదుంప, అరటి మొదలగునవి పైరుచేసే రైతులకు సప్లిడీలనిస్తారట. పైపంటలను గ్యారంటీ ధరలకు ప్రభుత్వమే కొనివేస్తుందట. ఇది చెన్న

పురి ప్రభుత్వమువారి సంకల్పము. ఇందుకు శ్రీ శొంఠి రామమూర్తిపంతులుగారిని అధ్యక్షులుగా ప్రభుత్వము నియమించినది.

చిరకాలమునుండియు రుచికో, వ్యంజనము గానో, లేమిడివలననో ప్రజలు వీనిని ఆహార మునకు తోడుగా తింటునే ఉన్నారు. కష్టపడి పనిచేసేవారి కా యాహారములు బలమిస్తునే ఉన్నవి. అయితే అచ్చగా కర్రపెండలము, చిరుగడము, బంగాళాదుంపలు, ప్రధాన ఆహార ముగా తింటే గోగాలువస్తవని అందరికీ తెలుసు. అందుకే ఉపాహారాలుగా, వ్యంజనాలుగా వీనిని వాడుకుంటున్నారు. అరటిపండ్లను పూర్వముకన్న ఎక్కువగా పండిస్తానూ ఉన్నారు. ప్రజలు ఆహారముయొక్క లేమిడిని పండ్లను తిని పోగొట్టు కుంటూనూ ఉన్నారు. అలాగే 6 పండ్లు ఇచ్చే టిప్పుడు మధ్యాహ్నం అన్నానికి బదులుగా పాట కపు జనము అరటిపండ్లను తిని ఆకలిని తీర్చు కొనుట మనము చూస్తునూ ఉన్నాము.

ప్రజలనుండి వసూలు చేసినదానివ్యము సద్వినియోగముకాకుండ ఇలాంటి అవాంతర అనవ

సరపు ఖర్చులు వస్తూఉంటవి కాబోలు-మందుగా వాటిని పిండ్లుచేయటం ఎందుకు? వాటికి ధాన్య పురూపం ఇవ్వటము ఎందుకు? సూటిగా ప్రజలకు బోధింపవచ్చునుగదా!

“కర్మపెండలం, చిరుగడం, బంగాళాదుంప, అరటికాయకూర, అరటిపండ్లు ఆరోగ్యవృద్ధిమైన వేను- మీరు తినే ధాన్యపుమితి తగ్గించుకొని పైదుంపవస్త్రా పదార్థములనుగూడా అండరూ తినండి, ఫరవాలేదు.” అని ప్రజలకు తెలియ జెప్పితే వారు ఎలాగూ యిదివఱకే వాటిని వాడుక చేస్తున్నారు గనుక ఇంకా కొంచెము విశ్వాసముతో ధైర్యముతో వానిని తింటారుగదా! లక్షలాది ద్రవ్యము పాడుచేయటం ఎందుకు? పరిశోధన వలన తేలే పర్యవసానము మాత్రం ఏముంటుంది?

తాజా అరటికాయ కూరవలె అరటిపరుగులు గాని నిలువయుంచిన అరటి పిండిగాని ఆరోగ్య

దాయకమని యెవరన్నా నమ్ముతారా? కర్మ పెండలమో బరుగటమో కాల్చుకొని తినటం కంటే వాటిని మరలలో పిండిచేసి కృత్రిమ ధాన్యములుగా తయారుచేసి అవి వాడుకొని తింటే అది అన్నముతిన్నట్లు ఉంటుందా? అది యెక్కువ ఆరోగ్యదాయక మాతుందా? ఈ స్వల్ప విషయాలను ప్రజలు అర్థముచేసుకోలేరా? లేకపోతే ప్రకృతివిజ్ఞాన శాస్త్రములు నమ్మిన వారికి సామాన్య విషయాలను గుఱించి తెలివి తగ్గుతుందా?

ఈ పిచ్చిపరిశోధనక్రింద వ్యయమయ్యే ప్రతి పైసా శుద్ధదండుగ అనియే మానమ్మిక. అయితే యిప్పుడు మా మాట యెవరు వింటారు? అనుభవము మీదగాని పుచ్చిదోషకు రాజులరు.

- (...) -

ప్రకృతి ధర్మ వేత్త

ప్రకృతివైద్యం నేర్చుకునేందుకు మన దేశములో ప్రస్తుతము ఎట్టిపాతశాలలును లేవు. ఇతర దేశాల నుండి మన దేశానికి దిగుమతిఅయిన సుప్రసిద్ధ పకృతివైద్యుల గ్రంథములను ఆధారముగా చేసుకొని కొందరు ప్రకృతివైద్యము అవలంబించి లాభము పొంది కోరిన యితరులకు కూడా తామవలంబించిన పద్ధతులను నేర్పి యితరుల రోగ నివారణకు సాయపడి యున్నారు. మతవ్యాప్తి చేసినట్లు వారు క్రమక్రమముగా ప్రకృతి వైద్యాన్ని వ్యాప్తి చేసినారు.

ఇలా చేసినవారందరిలోకి శ్రీనారిశెట్టి హను మయ్యగారు ఎక్కువ ప్రత్యక్షమైన పని

చేశారు. ప్రకృతి పత్రికను స్థాపించి తెలుగు దేశములోనే గాకుండా భారత దేశము సుదం తటను ప్రకృతి ధర్మము వ్యాప్తిచేస్తూ ఒకరి కొకరు తెలియకుండా ఉన్న అనేకులను ఒకరి కొకరికి యెరుకపఱచి ఒకసంఘాన్ని నిర్మించి నారు. అంతేగాక తమ స్వార్జితమునుగూర్చి పరార్జితములు సేకరించి ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు అనే ధర్మ సంస్థను ఆరంభించి ధర్మకర్తల కొరంగి పరమపదించిరి.

వారు జీవించియుండగనే ప్రకృతివైద్య శిబిరాలను ఆరంభించి అందు స్వాభావిక జీవనమును, ప్రకృతివైద్యబోధను నేర్పునట్లు చేసినారు.

తరువాత 12 సంవత్సరములు అవిచ్ఛిన్నముగా ప్రకృతి శిబిరాలు నడచినవి. ఎంతో మంది ప్రకృతి వైద్యమును నేర్చుకొనిరి. తమకుటుంబములను మందు, శస్త్రములనుండి తప్పించుటయే గాక ఇందు తరిఫియతు అయిన విద్యార్థులు దేశము నందలి యెంతో మందిచే ప్రకృతి వైద్యము చేయించి మేలుచేసి యున్నారు.

హనుమయ్యగారు చేసిన యింకొకమేలు ఏమంటే? ప్రకృతివైద్యానికి సంబంధించిన ఉత్తమ గ్రంథములను తాము ప్రచురింప నారంభించి దానినిగూడ అవిచ్ఛిన్నముగా సాగించుటకు ట్రస్టుద్వారా ఆదేశించిరి. దేశములోఉన్న ప్రకృతి వైద్యులుచాలామంది యీగ్రంథములను చదివి ప్రకృతి వైద్యజ్ఞానమునుగడించియు, వృద్ధి చేసుకొని తాము బాగుపడి యితరులు బాగు పడుటకు సహాయపడిరి.

నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు 9-8-1984. తేదీన పరమపదించిరి. ఇప్పటికి 14 సాంవత్సరిక శ్రాద్ధములు అయినవి. 1949 ఆగష్టు 9వ తేదీన ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు భవనమున శ్రీవారి వార్షిక వర్ధంతి జరుగును.

ఎప్పటివలెనే బ్రహ్మ పాసన ఉపన్యాసములు జరుగును. ట్రస్టును స్వీకరించినప్పటినుండి మేము ట్రస్టును ఏవిధముగా పరిపాలన చేసినది పరిశీలించి ముందు ట్రస్టును ఇంకా యెక్కువ సామర్థ్యముతో నడుపుటకు సలహానిచ్చి మాకు తోడుపడుటకు ప్రకృతి ఉద్యమాభి మానులనెల్ల, హృదయపూర్వకముగా ఆహ్వానించుచున్నాము.

ట్రస్టు ఏ ఒక్కరిసొమ్ము కాదనియు అది అజ్ఞానాంధ్ర దేశమునకు సంబంధించిన, ఏకైక ధర్మసంస్థ యనియు తిరిగి జ్ఞాపకము చేయుచున్నాము.



శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు.

హనుమయ్యగారు పదేపదే జ్ఞాపకము చేస్తూ ఉండేవారు. తాము సర్వసమర్థులమని యెవరును భావింపరాదు. ప్రకృతి వైద్యమును గుఱించిన ప్రతి పత్రిక, గ్రంథము, కరపత్రము, ప్రతి వారు తాము నిరంతరము పఠన చేస్తుంటేతప్ప, లోకమునందు జరుగుచున్న అభివృద్ధిని తాము అనుభవములో వినియోగించి అత్యంత సామర్థ్యముతో ప్రకృతి వైద్యాన్ని వ్యాప్తిచేసి ప్రజలకు సంపూర్ణమగు సహాయము చేయజాలరు. గాన జరయు మృతియు లేని జనునట్లు ప్రాజ్ఞుడు నిరంతరము ప్రకృతి వైద్యాన్ని అభ్యసించే విద్యార్థిగానే ఉండవలెననిచెప్పేవారు. వచ్చినది తమకుసర్వమనిగానితమఅనుభవమేపరిపూర్ణమని గాని భావిస్తే వారు తప్పకుండా పొరపాటు పడుచున్నారనియు, తమ అభ్యున్నతిని చేతులారా

ఆటంక పెట్టుకొనుచున్నారనియు చెప్పుతూ మేము జీవిస్తూ యితరులకు గూడా జ్ఞాపకము ఉండేవారు. ఈసంగతులు జ్ఞాపకముచేసుకొంటూ చేస్తున్నాము.

కాన్సర్ (అంతర్వర్ణము) (232 పేజీ తరువాయి)

కలుగక పోవచ్చును. చెడ్డ ఆహారము, కేవలము పులిసిపట్టి ఆహారము, పులిసిపోయే స్వభావము గల ఆహారము, జిగురు గలిగి ప్రేగులలో గండల కొలదిగా నిలువయుండి మురిగిపోయే స్వభావముగల ఆహారము రోగాన్ని కలిగించేది. ధాతు శక్తిని నానాటికీ క్షీణింపజేసే ఆహారము, తినగా తినగా కొంతకాలానికి దేహములో పుండు పుట్టితే దానిని కాన్సర్ అంటారు.

మా అమ్మకు కాన్సర్ వచ్చింది. దానితోనే ఆమె మరణించినది. నాకుకూడా కాన్సర్ వస్తుందా? అని ఎవరన్నా అడగవచ్చును. దానికి ఒక్కటే జబాబు. కాన్సర్ రావడానికి పై విషయం కారణంకాదు. ఐతే అమ్మా, నాయనా ఎటువంటి దురాహారాలు తినేవారో, ఏలా ఎక్కువగా తినేవారో; బిడ్డకుకూడా ఆ దురభ్యాసాలన్నీ ఆలవాటు అవుతే. ఆందువలన బిడ్డ గూడా తల్లి తండ్రిలు ఏ దురభ్యాసాల వలన రోగాలను తెచ్చుకున్నారో; అవే దురభ్యాసాల వలన అలాగంటి రోగాలను తెచ్చుకుంటారు.

ఏయాహారములు తింటే కాన్సరు రాదో ఆయా హారములను మనమందఠమూ 25 సంవత్సరములు తినగలిగితే మన దేశములో ఎవరికీ కాన్సరు రాకుండా చేయగలుగుతాము.

ఇంగ్లండు దేశములో సర్. ఆర్. బల్ నాట్ లేయం. డి. అనే జగద్యుఖ్యాతిగల డాక్టరు ఆహార విహారములలో జాగ్రత్తగా ఉంటే కాన్సర్ ను రూపుమాప వచ్చునన్నాడు.

సహజ జీవనము చేసేవారి కెవరికిని దుర్భర బాధతో కూడిన కాన్సరుమరణము రాజాలదు. తిరిగి తిరిగి చక్కాలు అరిగిపోతే ఆగిపోయిన గడి యారమువలె మనిషి శాంతంగా మరణిస్తాడు. అయితే నేను ఇరువదియెదు సంవత్సరములు డాక్టరు చెప్పిన గొడ్డుతిండి తింటూ జీవించి ఉండుటకంటే సుఖంగా ఇష్టమువచ్చిన తిండి తింటూ ఎప్పుడో అప్పుడు ఏలాగో ఆలాగు చచ్చి పోతా అనేవారికి నేను చెప్పేది ఏమీలేదు. ఏవేనా కొన్ని నియమాలు చెప్పండి. ఈ కాన్సర్ వంటి దుర్భరవ్యాధి రాకుండా కాపాడుకొంటాం. అనేవారికే మా సలహా.

కాన్సర్ వచ్చిన మొదటిలోనే తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా చికిత్సచేస్తే కాన్సరు ముదిరిపోకుండా నయమౌతుంది. పుండుపడిన తర్వాతకూడా డీపు ఎక్స్ రే గాని, రేడియంగాని వాడకుండా మన దగ్గరకు వచ్చినవారికి కఠినపథ్యంతో చికిత్సచేసి కాన్సరి నయము చేసినాము. ఏమయినప్పటికీ కాన్సరు ఊయరోగం లాగుననే లేతలో ఉండగా చికిత్స చేయాలి; గాని ముదిరిన తరువాత చికిత్స చేస్తే సామాన్యంగా నయముగాదు. రేడియం చికిత్సచేసిన రోగులు చావవలసివస్తే ఎంతో బాధపడి మరణిస్తారు. మనవైద్యంచేస్తే ఎంత ముదిరిపోయిన కేసుగూడా రోగి శాంతంగా మరణించడానికి దారి చేయగలము. కాన్సరు రోగము నయముచేయడానికి ముఖ్యంగా అవలంబింపవలసిన విధానాలలో మొట్టమొదట చెప్పవలసినది పథ్యము.

కేన్సరువంటి దుర్భరవ్యాధి వచ్చినపుడల్లా ఆ రోగి దేహమునందు సేంద్రియములును సజ్జనములును అగు సారవంతములైన లోహములును తగ్గియున్నవని అర్థము.

ఇట్టితొరసంపద పెంచిన యెడల దేహమునందలి ఆమ్లత్వము (నురుగు) తగ్గి వుండు తనంతటే మాని పోతుంది.

ఇట్టి తొరసంపదగలపండ్లుకూరకాయలు, ఆకు కూరలు విరివిగా ప్రధానాహారము తినవలెను. కాన్సరు వచ్చుటకు మూలకారణమైన మర బియ్యము, తెలుపుచేసిన పిండి పప్పుపదార్థములు, తెల్లచక్కెర మానివేయవలెను. చర్మము మీద వేసికట్టితేనే వుండుపడే స్వభాముగల మిరియపుగింజ, మిరియపుకాయ, ఆవ, మొదలైన వస్తువులను దరికైననూ చేరనీయరాదు. కాఫీ, టీ, కోకో, ఓవల్ టీన్, పొగాకు; కల్లు, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు మొదలగునవి అభ్యాసమున్నవారు గూడా మానివేయవలెను.

కూనే నియమించిన కటి, లింగస్నానములలో తత్కాలోపయోగములైన వాటిని ఏరుకొని ప్రతిదినము రెండు మూడు స్నానములు చేయవలెను. వ్యాయామము అభ్యాసమున్నవారు ఉద్ధృతము గాని సామాన్య కదలికలను చేయవచ్చును. కాని సామాన్యముగా విశ్రాంతి

నిశ్చయముగా మంచిది. ఏమైననూ కాన్సరు ఉన్న భాగమునకు వత్తిడిగాని ఘర్షణగాని లేకుండునట్లు చూచుకోవలెను. చీతి సాయంకాలము నందును సుఖముగా భరింపగల వేడిగల ఎండలో రోగి దినమునకు ఒకటి రెండుగంటలు ఉండవలెను. ఎండలో కూర్చున్నప్పుడు చల్లగాలిగూడాతగులునట్లు చూచుకోవలెను.

రోగులకు మిథున కర్మ శక్తిని తగ్గిస్తుంది. గనుక చికిత్సాకాలమున మిథునకర్మ మాని వేయవలెను.

కాన్సర్ నయమగుటకు తోడ్పడు ఆహారములలో ఈ క్రిందివానిని ముఖ్యముగా పేర్కొనవచ్చును.

బీర, పొట్ల, సార (ఆనప) తీయదోస, బూడిద, గుమ్మడి, మొదలగు తీయని కూరగాయలును, టీయ నారింజ, కమలా ఫలాలు, బత్తాయి, సాతుకుడి, చీనీ, ముసంబీ, మొదలగు పండ్లును, కిన్ మిన్, నల్లదాక్షి జాతులును; తియ్యదానిమ్మ మొదలగునవి. జీర్ణశక్తి బాత్తిగా పాడై పోతున్న యెడల, జలదారు పండ్లును కొబ్బరి, ఆక్రోటు మొదలగు చమురు వస్తువులను కొలదిగా తినవచ్చును. చీమును పెంచే పాలు, పెరుగు, మజ్జిగలను, పిండితోను పప్పుతోను తయారుచేసిన చిరితిండ్లను పెట్టరాదు.

మన ప్రతిక ఏమి బోధిస్తుంది?

1. మశూచికమును రాకుండా చేసుకునేందుకు వాడే టీకాలు మశూచికాన్ని ఆపవు. మన రక్తము టీకాల చీముతో పాడైపోతుంది.

2. రోగాలను నయము చేయుటకు ఉపయోగించే సిరములన్నియు శాస్త్రీయముకాదు. అను

భవములో అవి రోగమును అణచియైనా ఉంచుతై. లేకపోతే రోగము నయము కాకుండా కాలికము కావటానికన్నా తోడుపడతై.

3. రోగాలు రాకుండా ఉండేటందుకు ఉపయోగించే కృత్రిమముగు మందులన్నియు రక్త

మును పాడుచేస్తావి. నిర్మలమును రక్తముగల దేహమును సంక్షీపించుటకు రక్తమును కలుపితము చేయుట యెల్ల మార్గము అవుతుంది?

4. పరిశోధనకై జంతువులను చంపుట అధర్మము. ఇంతవఱకు చేసిన పరిశోధనల ఫలితములను చూస్తే జంతువధ నిర్ధకమని యుజ్జ్వలమైనది.

5. ఆహార ద్రవ్యాలను, మరల ద్వారాలను, మరమ్మతుల ద్వారాను నాగరిక పదార్థముగా చేయుటవలన ఆహారముల పోషకశక్తి తగ్గుతుందేగాని పెరుగదు.

6. రోగనివారణ చేసే బాధ్యత యెవరికి? ధఖలు పరచరాదు. రోగమును ప్రకృతియే నివారిస్తుంది. మందులతోను, విషాలతోను, శస్త్రములతోను రోగము పెరుగుతుందేగాని నిశ్చయముగా కుదరదు.

7. రస, విష, పాపాణాదులు గాని, నల్ల మాడు, కొక్కెను మొదలగు మత్తుమందులుగాని, సారాయి, కాఫీ, టీ మొదలగు ఉద్రేకపదార్థములుగాని దేహమునకు పోషకములు గావు. వానిని దేహము ఇముడ్చుకొన జాలదు.

8. పొగాకు తీవ్రమైన విషములు గలది. ఇదిచాలా నిరపాయకరమైనదని అనేకులనమ్మిక, అందువలననే అనేకులు దీనిని అనేక విధములుగా వినియోగము చేస్తున్నారు. అపకారము పొందుతున్నారు. కనుక పొగాకు ఏవిధంగాను వాడుక చేయరాదు.

9. బజారులలో కాఫీ, టీ, కోకో, కోలా మొదలగు పాన ద్రవ్యములు నిరాఘాటముగా అమ్ముచున్నారు. వానిలో ఉండే దుర్గుణములు తెలుపుటకు వారు ఎట్టిప్రయత్నము చేయుట లేదు.

10. నేరస్తులై, బంధిఖానాలలో ఉండే మనుష్యులను పరిశోధనల కొఱకై జంతువులను వలె హింసింపరాదు.

11. బడిలో ప్రవేశించుటకుగాని, ఉద్యోగములో చేరుటకుగాని టీకాలు నిర్బంధముగా నుండరాదు. ఫ్యాక్టరీలలోను, ఆఫీసులలోను ఉండేవారికి కలరా మొదలగు వ్యాధులకు నిర్బంధముగా ఇనాక్యులేషన్ వేసే నిర్బంధము పోవాలె.

12. ఎవరి యిష్టము వచ్చిన చికిత్సావిధానము వారు అవలంబించుటకు గల హక్కు. ఏశాసనము ద్వారాను హరింపరాదు.

13 భూములకు వాడే రాసాయనికపు ఎరువుల వలన కప్పలు, ఎండ్రొకాయలు, నేల పాములు, మొదలగునవి నశించి పోవుచున్నవి. ఇట్టి యెరువుల వాడుక క్రమ క్రమముగా భూమి యొక్క మిత్రి జీవాలు లేకుండాపోతే భూమి రోగగ్రస్తమౌతుంది. గనుక అట్టి యెరువులను వాడరాదు.

తే నె చి ను కు లు

1. తమస్థితి నెరుంగని జడులు మితిలేక పశువులవలె భుజించినయెడల అట్టి మనుజులు వినూచి మున్నగు రోగములకు మూలకారణంబైన ప్రబలాజీర్ణమును పొందుదురు.

2. ఈర్ష్య, భయము, కోరిక, దీనత్వము, ద్వేషము ఇట్టి చిత్తోద్రేకము గలిగినప్పుడు మనుజునిచే భుజింపఁబడిన యన్నము లెస్సగ జీర్ణముగాదు.

నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి

శ్రీమద్భక్తానుబంధము

(జరత్కారముని; గాలవుడు; పాయసంధ్యోపాసన చేయుచూ గంగయొడ్డున గూర్చుందురు. ఇతరమునిబృందము సంధ్యోపాసనముగించి ఆశ్రమములకు వెడలుచున్నారు. జరత్కారమునిని పిల్లవాయువులు గదిమినవి. - గాలవుడు గొంతు సవరించివాడు.)

జరత్కార:- పారవశ్యమున నిలవబడి- ఆహా! భగవతీ! విష్ణు పాదోద్భవీ! జాహ్నువీ! నీపవిత్రశిలజలమెంత తాపోపశమనము? తల్లీ!

గాలవుడు:- స్వామీ! కృష్ణాజనము ముడిచితిని - శిశుబాధ ప్రారంభమైనది. మాశిశువునకు గోక్షేపములను సేకరించవలెగూడ.

జర:- అమ్మా! పావన!

శ్లో॥ ఆదా వాది పితామహస్య నియమ వ్యాపాద పాత్రే
పశ్చాత్తన్న గళాయినోభగవతః పాదోదకం పావనం
భూయశ్యంభుజటా విభూషణమజిర్జహన్న్యో గృహస్థే
కన్యాకల్పమ నాశినీ భగవతీ భాగీరథీ దృశ్యతే॥

గాల:- స్వామీ! పాదుకలు.

జర:- నిన్నాచించిన జాలు తల్లీ!

గాల:- అందుకే జీవనములందురు గాబోలు ఇదిగో దండము

జర:- తల్లీ! భవతారకమనే ...

గాల:- స్వామీ! ఉభయతారకము గూడ - మునులందరు పల్లెకు జేరియుందురు. మనమే వెనుక. (అని విసుగు నటించును.)

జరత్కార:- గాలవా! ఈగంగ ఈఅమృతరూపి నీహృదయమును ద్రవింపజేయదా?

గాల:- అయ్యో! భవపాశములజిక్కిన మాకా? అట్టిహృదయ ద్రవముగలుగుట! ఏమో.

జరత్కార:- సంసారమే భవసముద్రము.

గాల:- తమరు దానిని తాకకయేతరించిన మహాత్ములు గదా!

జరత్కార:- లెమ్ము నడువుము. నాకు వైరాగ్యము జన్మ సిద్ధము. భార్యాపుత్రాదికము బహుబంధహేతువు.

గాల:- అని గ్రంథముల వాదము.

జర:- కాదామరి?

గాల:- కాదనకతప్పుకున్నది. ఎవడు పుత్రుడైకమునందు వడు

వాన్ని ప్రేమపావములేటి కలుగించుడి గుంపించ గలిగినవాడు?

జర:- అర్హముమనఁ వచ్చింది. కలియునివిది విద్వితముగ పుణ్యభోజనములు. యథార్థములు.

గాల:- ఆముష్మితగవులే సంతానాభివృద్ధి పరావర్తకము. ఇతర నట్లు పుత్రోవియోగమునకు పరిణించినట్లు - జ్ఞాన ఘనులైయుండినట్లు, ఆ గ్రంథములే పలుకుచున్నవి.

జర:- అదియనిజమే.

గాల:- ఇదియూ నిజమేవా? స్వామీ!

జర:- వారు స్వతంత్రులు - నిగ్రహానుగ్రహ సంపన్నులు.

గాల:- స్వామీ! పుత్రోగ్రహమామంధమును జూపిన వశిష్ట భగవానులను మించినవారెవరు? శ్రీరామ సదా శివులకన్న భార్యామంగముజూపినవారెవరుగలరు? జగత్కుటింజికన్న కుటుంబి ఎవరు?

జర:- గాలవా! చిక్కునబడినవన్న చిక్కు చెట్టదలచి కాదు గద. నీప్రసంగము?

గాల:- అయ్యో! తమబోటి భీకారులు తపోయోగాంగ మహిమాన్వితుల! చిక్కుబడువారు. సంశయా త్మలముమేము.

జరత్కార:- ఈమణుల దగ్ధలూగినవాడు శతకోటిజన్మపరం పర నెత్తియును ముక్తుడు గాజాలడు.

గాల:- ఈమణులయ మీమణులయ ముభయగ్రస్తహృదయులుమాత్రము జన్మపరంపరను దాటగలరా? ఏటి మాట? ఇదిగో యిటునడువుడు.

ముని:- నీమాటలు నన్ను నొప్పించుచున్ననూ హృదయము వినుచున్నది.

గాల:- స్వామీ! మానముగా నడచుచున్నారేమి?

ముని:- బంధము మాయకమను భావ్యమునకు, బంధము యథార్థమను లోకమునకు నడుమ సూగులాడుచు న్నాను.

గాల:- ముముక్షువులు గనుక.

ముని:- గాలవా! శంకర స్తవ శ్లోకమొకదానిని... ఉండూ ఆశబ్దమేమి చెప్పుమా!

గాల:- రోదనధ్వనిగానున్నదే? ఆకొండబోరియనుండి విన బడుచున్నది.

ముని:- ఏమైయుండునో? చూతముపద;

గాల:- (పరికించి చూచి)స్వామీ! ఎవరో మునులు ఒక

త్రాటిని ఆధారము చేసికొని తలక్రిందుగా చూగుచు ఎందుకో పిలవించుచున్నట్లున్నది.

ముని:- గాలవా! అట్లుగుట తక్కినవము. వారేమైన క్రొత్త యోగసాధనలను నెరవేర్చుచున్నారేమో?

గాల:- నిద్రనిగోల్పొయిన పేదచందమున గర్హించెట్టుచుండ యోగసాధన మందులేమి? స్వామీ!

ముని:- ఒకత్రాటి నానుచేసికొని తలక్రిందై యుగాగు ఆ యోగమునకు కోడనాహూపమే ధ్యానమేమో!

గాల:- వారట్లు వివేచితవదనమై దుఃఖించుచుండ అట్లందు లేమి? స్వామీ!

ముని:- వారు మునులయ్యారు!

గాల:- జాగ్రత్త! యిది యిరుకుదారి, ఈత్రోవను వారిని సులువుగ చేరగలము.

ముని:- నీవు వారిపట్ల వినయము జూపవలయు సుమీ!

గాల:- (చిత్తము పాపమువారట్లు గర్హించగ నేడ్చుచుండ నదేదో యోగమునుచున్నారే? స్వామీ! అనునట్లు నటింపవలయును.)

ముని:- గాలవా! నిశ్శబ్దము.

గాల:- తమరు తూలిపోవుచున్నట్లున్నారూ ఇకనిటగూర్పుండుడు. నేనావిషయమును తెలిసికొనివచ్చి విన్నవించును.

ముని:- వినయమునభాషించి ఆయోగమును తెలిసికొనవలయునుసుమీ!

గాల:- చిత్తము.

(మునులనుచేరి) ఓ! మునిసత్తములారా! నమస్కారములు. మాగురుదేవులు తమకు నమస్కరించి తమరిపుడు జరుపు యోగవిషయమును ఎరుగదలచినారు. దయతో ననుగ్రహించురా?

(రొదలగినది)

ఒకపిత:- ఎవరు నాయనా? మమ్మిస్థితిలో దర్శింపవచ్చినది!

గాల:- నేనోక మునిపుత్తుడను - గాలవుండందురు.

ఒకపిత:- మునిపుత్తుడవా? నాయనా! పుత్త్రశబ్దమున అమృత వర్షముకురిపించితివే?

గాల:- తమ యోగము నెరుగ మాగురువు లభిలపించినారు.

రెవపిత:- ఇట్టి మాదుర్యోగమునా మీగురువు లెరుగదలచినది?

గాల:- నానికృమము నెరుక బరచినజాలు.

పిత:- వలదునాయనా! మాదుర్యోగమును వారిని పంచుకొన వలదనుము.

గాల:- వారు యోగసిద్ధులు.

ఒకపిత:- ఎవరురా? ఈఘాతకుడు! నరకోన్ముఖులమైన మనల మరింత గాయపరుచునది.

గాల:- నేను మునిశిష్యుడను, గాలవుడను.

పిత:- గాలవుడవా! మాకు కాలనివలె తోచుచున్నది.

గాల:- ఊహించుడు. మాగురువులవారికి మనవిచేసుకొందును.

పిత:- కీఘ్రముగ తొలగిపొమ్ము. ఇష్టమున్న ఆమిగిలియున్న తత్తువునుగూడ త్రొంచిపొమ్ము. ఏమట్లు కదలకున్నావు?

గాలవు:- మన్నింపుడు. తమదీనస్థితిని కండ్లార జూచుచు పోకాళ్ళరాకున్న వెందుకో?

రెవపిత:- ఓ! క్షామదేవతా! మమ్మింకను పీడింపదలచి వచ్చితివా? పోవుటకు కాళ్ళాడకున్న తిష్టవేసికొని ఆనందింపుము.

గాలవు:- తమ విపద్దశకు కారణ మెరిగి దానిని పరిహరింప నుపాయము దొరికినచో ఎంతయో సంతసించును.

పిత:- ఈ పసివానివామ్ము లెంతగానో; హృదయమును ద్రవింప జేయుచున్నవి గదా!

గాలవు:- పితరులారా! తమ ఈదుస్థితికికారణమును జెప్పరు గదా!

ఒకపిత:- బిడ్డా! ఆ పితృద్రోహిని స్మరింపజేసి మామనస్సులను మరింత గాయపరుచుట నీ కిష్టమా?

గాలవు:- ఏమీ! పితృద్రోహమా?

పిత:- కాదామరి? తమసంతతి తామర తంపరగా వెరిగి వారినుండి యింత హవ్య కవ్యములను కన్యాదానాది ఫలములను ఆశించి, కాశ్యోత బ్రహ్మలోకావాప్తిని గోరు మాత్రక లడుగంటజేయుట పితృద్రోహము గాదా? నాయనా!

గాలవు:- బాబూ! ఇదినరకమా!

పిత:- నరకమునకుమించినది. మాకాళ్ళోడురులను జూడుము. ఆ తంతువు ఎరుకరూపమున కాలనిచే ముప్పాతికి గ్రసించబడినది. అదియును పూర్తిగాగానే మా కథలోలోకస్పాగ్ని తప్పదుగదా!

గాల:- మాసులదుస్థితిని జూచి దయదలచి ఆమిగిలినతంతువును నరుకక విడిచినాడేమో? కాలడు.

పిత:- అతడు ధర్మరాజు. సమవర్తి.

గాలవు:- కొట్టుయిన తమ దుస్థితికికాలుడుగాదా కారణండు.

పిత:- అతడు సాక్షిమాతుగిడే.

గాలవు అయిన ఈ దుస్థితికి తమరే కారకులారా?

4వపిత:- బోను! దుష్టునిగన్న మేముగాక మరెవరుదురు?

గాలవు:- దుష్టుని గంటిరా? అతేమిస్వామి! అతడెవరు?

4వపిత:- గార్హ పత్యమును నిందించి, గృహమేధినినుండ దుడుకుజెంది, దారాపత్యములయందు హేయభావ మునుబొంది, త్రేతాగ్నులనాచ్చి, కూర్పున్న పాపండా యోగి, దుష్టుడుగాదా? నాయనా! మా అపత్యముల నుండి కమ్మని ఎంగిలివైన తన నాశపడుమేము దుర దృష్టులము గాకుందుమా? ఇకనాదుష్టునితో మా దుంపతేగి పోవనున్నది. మావంగడము కూలిపోవు చున్నది-భగవానుడా! మాకు అధఃపతనము తప్పదు.

గాల:- స్వామి! అతడు గృహ మేధియగుచో తమరకము తొలగునా?

పిత:- నాయనా! మావంశము మెరిగిన; మాముద్దపిడ్డలు మమ్ముద్ధరించరా? ఇంకెక్కడిఅత? అతడు గృహ మేధి గాగలడా?

గాల:- పితరులారా! అనుగ్రహించి అతడెవ్వడో వచియిం పరా?

4వపిత:- బిడ్డా! ఆ పితృదోహిని సృరింప బలవంత పెట్టు చున్నావు.

గాల:- తమయార్జిజూచి గుండె వ్రేగుచున్నది. పితరుల కేదైన నేవజేయ జాలుదునా? అని తలంచుకొను చున్నాను.

5వపిత:- ఆహా! మాబంగారు తండ్రినిగదరా? నానిన్ని బిడ్డా! నీకడుపున బుట్టుటకు నే తపస్సు చేయుదునరా! నీవు మాతండ్రివిగాకున్న ఇట్టితాపోపశమనముజేయ జూతువానాయనా! నీవు మాకు జేయదగినది ఏతప స్సయినను జేసి మమ్ము నీకడుపున పండించుకొను టయే-అదిచాలు- నాయనా! మేముఅపుత్రులము. దిక్కులేని పక్షులము-(అనిపిడ్చును.)

గాల:- పితా! వగవకుడు, మీ శ్రేయమునకై నాసర్వము యజింతును. ఆజ్ఞయిండుడు.

పిత:- తండ్రి! గృహమేధివై సర్వజీవులకు ఆశ్రయమిచ్చి అతిథి ఆభ్యాగతుల పూజలుజేయుచు- బ్రహ్మయజ్ఞ పితృతర్పణాదికముచే దేవ-గురు పితృబుణములను తీర్పు నేర్పరికి నీకు విధితమైనట్లు- ఘోరవృతములు సలుపుచు దార పరిగ్రహము నేయనొల్లక సంసార పునరవభీతుడై ఋషి - పితృ బుణంబుల నీగుచు అభావరూప మోక్షమున పరిభ్రమించు ఆపరమ నైష్ఠికబ్రహ్మచారి జరతునకు విధితమగునా? తండ్రి ఏమైన నేమి? నీది మధురహృదయుల మాట.

గాల:- పితా! మీ రా దోహిని చెప్పునినా!

6వపిత:- నాయనా! అపరాధియైన దురతాచార నామము వాడు. దోహినిచ్చుడు. నా - దుష్టత్యంబు హేయచింతకల భయపెత్తును. ముగియుచి. పాతక నాశయేయుడు. ఆ పితృదోహిని విరి వైన సంత పించ గలిగినా? ఆ చందాలును...

గాల:- ఆ! ఆ! స్వామి! కొంపకూరించి...

6వపిత:- బోను నాయనా! కొంపకూరించి వేరేనేనా! మాయాపిడ్చులు! నాయనా! కికానాపిడ్చి జరత్కారుడు-

గాల:- పితరులారా! ఇక గురునింద వివసహింపను- అత్య హత్యకు సిద్ధము చేయుదురా? ఎమి!

పిత:- అత్యహత్యయా? ఎందుకు? తండ్రి! గాలవా!

5వపిత:- గురునింద వివ సహింపలేకయని చెప్పికొనుచున్నా డుగా?

4వపిత:- గురునిందయా! జరత్కారుడు నీకు గురువగునా?

5వపిత:- నాయనా! గాలవా! మధురహృదయుడవైన నీవు నిష్ఠుర కృపణ బ్రహ్మచారి జరత్కారు శిష్యుడవు గాకుందువుగాక.

గాల:- పితరులారా! ఇక గురునింద వినిపింపకుడు.

2వపిత:- దుష్టుడైన గురువుగల ఓ శిష్యుడా! మాదురవర్థులు జూచి అవహేళన చేయవచ్చితివా? పోయి మాదు స్థితిని మీ గురువునకు శ్రుతపఱచి సంతసించ జేయుము.

6వపిత:- మమ్ము అధిగపతితులనుగా జేసిన మీగురువ్రతు పితృబుణము తీర్చక ఎట్లుసద్గతి సిద్ధించునో చూచుదుములే?

7వపిత:- ఆ! చందాలుడు ...పాపి... నరకపాపిని...

గాలవు:- పితరులారా! వలదు, వలదు, మీ పుత్రులము.

(జరత్కారముని ప్రవేశము)

పితా! ఆగు డాగుడు..... "చతుస్సాగర వర్ణం తం

... .. శుభంభవతు యాయవర వంశోద్భవః జరత్కారోహం మునిశ్యే అభినాదయే|| ఇకనన్న కాపోపహతునిగా జేయకుడు. శరణు జొచ్చితిని.

4వపిత:- ఏమీ! జరత్కారమునియా?

జరత్కార:- పితరులారా! తమ సంతాపమును ఈ చురియ పొంతనుండి వినుచు గనుచున్న నేను తమ వంశీ కుడను జరత్కారుడను. ఇక మీరు హృదయవేద

నను కేవల కర్మకర్మము విచారించి కార్యోక్తులు
భునిగజేసి నన్ను కర్మచింతన. ఇక నాకర్మకర్మము
గాకుండునుగాక.

4 పిత:- ఏమి? మా జరత్కారుడతై మా నున్నాతిని
జూడవనిత్తివా? తండ్రి!

జరత్కారు:- పితా! పిల్లలకు గంగలో సంహారపాపన
చేసికొని ఆశ్రమమునకు బోయి మార్గవ్యవస్థలమున
నా పితరులకు దర్శించుకొను భాగ్యము గలిగింది.

5 వ పిత:- జేవ, పిల్ల, బుద్ధి, బుద్ధిములను తీర్చుకయే ఎట్లు
మన్నింప బడగలవు? జరత్కారు!

జరత్కారు:- పితృ వర్ణనాచిములచే తీర్చించుమంటేనే? ఇక
బుద్ధి విముక్తియే లేదా?

4 వ పిత:- ఏమి? బుద్ధిచే బీజావాపము చేయబడి తీగసాగి
అనలువెట్టి కొమ్మలెమ్మలుజేసి పూలు, కాయలు
కాచి తర తరములుగా విస్తరించిన మా వంశలతకు
వేరుపురుగువై మా పితృలోకమును ఎండగట్టిన పాపికి
ముక్తిలేదు సరిగద. బుద్ధివిముక్తి శతకోటి జన్మముల
కైనా గలుగదు.

జరత్కారు:- తాతా! ఇప్పటికీ మీ కాప వాక్యములచే
త్రుంగిపోయి నాహృదయము మీ ఈ వాక్యములచే
విచ్చిపోవుచున్నది. సత్వరము తరుణోపాయము నను
గ్రహింపకున్న ఈముగలిముని ఇప్పుడేమరణించును.

2 వ పిత:- తండ్రి! జరత్కారు! మరణింపకుము. అంతరింప
నున్న మన వంశలతను పుష్పించి ఫలవంతముచేసి
వంశాంకురమును నిలబెట్టుము. అందువలన మనకు

ముక్తియు బుద్ధి విముక్తియు గలుగును. సత్వరము
కార్యవత్తుడవుకమ్ము.

జరత్కారు:- వార్తకృత దశలోనా? నాకు గార్హస్థ్యము—
కడుగోచనియము. ఎంతగా అపహసించుచున్నారు
పితా!

5 వ పిత:- జేనాను ఓ! జరత్కారు! నీవు వ్యర్థుడవు. మతి
పోయిన నీ పితృగణము నిన్ను కించి ఏదియో ఫలము
గోరుచున్నారు. జేను. నవ్వికొనదగినదికాదా? ఛీ!
పాపీ! నీవు సత్వరము ఇటునుండి తొలగుము. మా
కోపాగ్నిలో నెండుకు.....

జరత్కారు:- తండ్రి! నలుడు, తమరికశాంతింపుడు. అంతియేజాలు.

1వ పిత:- జరత్కారు! మాకిక పాత్రాఫలము నొసగి నీ
బుద్ధిము తీర్చికొనుము.

జరత్కారు:- పితరులయాజ్ఞ అనుల్లంఘనియము. సత్సంతానార్థము
కన్యావరణముచేసి గార్హస్థ్యమును సంకల్పించు
చున్నాను.

పితరు:- తథాస్తు. తథాస్తు. తథాస్తు.

జరత్కారు:- కాని పితరులారా! మన్నామాంకితురాలగు కన్య
ఎప్పుడెవట ఎట్లు నిద్రించిన పాణిగ్రహణ చేసి
కొనునట్లు అనుజ్ఞనియ వలయును.

పితరు:- మంచిది! నీపాణిగ్రహణమునకు జరత్కారిణి వెరిగి
యే యున్నది. పొమ్ము మమ్మందరింపుము.

జరత్కారు:- తాతలారా! అనుజ్ఞనిండు.

పితరు:- శీఘ్రమేవ కల్యాణమున్తు. సుపుత్రావప్తిరన్తు.
కాశ్వత బ్రహ్మలోక నిద్రిన్తు.

2 వ అంకము

(గాలపునితల్లి - కాత్యాయని - గౌరి - పర్ణశాల ముంగిలిలో)

కాత్యాయని:- జేనక్కా! నీవన్నట్లు భవతరణము భాగ
వతునకుగాక భేవుడగు జీవునికి సాధ్యమగునటమ్మా?
పిచ్చిగాని.

తల్లి:- బహు హాస్యమగాదటే? పితరు లాడేకించినారట
గురువుగారు గార్హస్థ్యమును బూనుదురట. మా పిచ్చి
పిల్లవాడుకన్యావరణమునకు తిరుగబోవుచున్నాడట.

గౌరి:- పితరులాడేకమనుట ఎందుకు? నాతలకాయ. మాదుసలికి
మాతృము సంసారము వగరచే? వయస్సులోవైరాగ్య
మంటు భ్రాతృకి మనస్సును వైష్ణవ బ్రహ్మచర్య

యమ నియమాలతో నిగ్రహించి అణచుకున్నాయ
నకు ముసలితనంలో ముక్కు నేలకు రాచుకుంది.

కాత్యాయని:- ఏదైవానుగ్రహమతోనయినా బిడ్డ కలిగితే; ఆ
ముసలిమునిమాత్రం ముద్దులాట చేడోతుందటే?

గౌరి:- ఆతెల్ల గడ్డమును పెత్తి ముగ్గుబుట్టును చూచి
పిల్లలు భయపడక దగ్గరకు వస్తేగద?

కాత్యాయని:- అదేమిటే? భారసాల పెల్లికొడుకు గడ్డాలు
మీసాల్తో కూర్చుంటాడటే? పిచ్చిదానా!

(చాక్షుశు)

ప్రకృతివైద్యగ్రంథములు

సునిశితవైద్యము

డా. పుచ్చావేంకటాచార్యుగారు

రంగు వైద్యమున జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు డాబిల్ యం. డి. ఎల్. ఎల్. డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జుచిత్వ, కాంతిచిత్వ, మర్దన చిత్వ, యోగచిత్వ, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించుచున్న ఆధున్యైక్యగ్రంథము. అనువాదకులు డా. పుచ్చావేంకటాచార్యుగారు-759 పేజీల నిండు క్యాలికోబైండు వెల 4-5-0 చాలాచౌక, కొద్దిపాటులేఉన్నవి.

కనీకానిదానము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతబద్ధముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో ఎట్టి రోగమున్నదో; యే భాగములలో రస, విష, పానాజ, నాభిమొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నదో; యే అవయవములలో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్కువకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవలెను. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్గ్రంథము క్యాలికోబైండు వెల రు 8-0-0

సుఖసంసారము

డా. పుచ్చావేంకటాచార్యుగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్యధర్మమును బోధించును కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివఱకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికోబైండు రు 4-8-0

పృణయలీల

డా. పుచ్చావేంకటాచార్యుగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకాగ్రణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో; యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యాయురాగము వృద్ధిపొందునో; అనేక అచుభన విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవా రీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ పేర్నిగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో గూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆంధ్ర రచిత కృత్యా శాస్త్రము

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యులవారు

ప్రస్తుత ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, కావలి, శాస్త్ర సింధు. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య మెరుగవును. అయితే యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్యము మెరుగవును అని ఆచరించి చెలియును. ఇది ఈ విషయము లను విపులముగా చెబుచు శాస్త్ర సింధు. విండుకాలికో. వెల రూ 4.00-0

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ

చందా హారులకు మనవి

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు. ప్రస్తుతములు, ప్రకృతి చిత్రాపరికరములు వగైరాలగు సంబంధించిన విషయములకు ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టుకున్న వైస్వయవహార విషయమై డాక్టరు పుచ్చా వేంకటాచార్యులవారి ఉత్తరములు చూయవలయును.

మన పత్రికాధిపతి

1-7-49 తేదీనుండి విజయవాడలో నివాసముగా ఉంటున్నాను. వారి చిరునామా:—

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్య ఎం. డి. శివశంకరపురం, బరింగ్ హామ్ పేట పోస్టు,
విజయవాడ

స్వయముగా మార్గదర్శకలదినవారు రామమోహనలైబ్రరీ వర్గరనుండి బుద్ధుకాలువ డాటి బంగారా బేరింగ్ ఫూట్ రోడ్డు వెంట శివశంకరపురములోనున్న వారి స్వతఃతవనమునకు రావచ్చును.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు— బెజవాడ 1949 జూలై నెల జమా ఖర్చు లెక్కలు.

జమలు — మాసారంభమునవిలువ రూ 93 - 5 - 2; ప్రకృతిపత్రిక రూ 45 - 14 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0 - 4 - 0; ఇంటి అద్దె రూ 6 - 0 - 0; పుస్తకములు రూ 75 - 3 - 0, పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 5 - 3 - 0; పుస్తకముల కమిషన్ రూ 75 - 10 - 0; ప్రింటింగ్ చార్జ్స్ రూ 175 - 0 - 0; ఫోటోమోపటిక్ ఇన్స్ట్రూమెంట్ రూ 20 - 0 - 0; ప్రకటనలు రూ 5 - 4 - 0; చిల్లరబాకీ వసూళ్లు రూ 349 - 15 - 3; మొత్తము రూ 852 - 10 - 5.

ఖర్చులు :— ప్రకృతిపత్రిక రూ 175 - 0 - 0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 11 - 2 - 3; పుస్తకములు రూ 802 - 8 - 0; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 4 - 12 - 5; పుస్తకముల కమిషన్ రూ 2 - 0 - 0; నౌకర్లు రూ 43 - 6 - 0; సాదరు రూ 3 - 10 - 0; భరణము రూ 30 - 0 - 0, జనరల్ పోస్టేజి రూ 4 - 3 - 0; చిల్లరబాకీ ఖర్చులు రూ 18 - 12 - 0; మిస్టేనియన్ రూ 1 - 9 - 0; నిలవ రూ 255 - 11 - 11; మొత్తము రూ 852 - 10 - 5.

మే 1949

నెం 6 తరగతి

45

శంకరాచార్యులు.

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యులు

యన్. డి., సి. యమ్.



[illegible]

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందారు 4-8-0

సంపుటము 31

సెప్టెంబరు 1949

సంచిక 9

సంపాదకీయములు

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు, విజయవాడ

మహాత్మా గాంధీగారు చూపించిన క్రొత్త యుద్ధ విధానము వలన మనకు స్వాతంత్ర్యము సిద్ధించినది. ఈ క్రొత్త రకము యుద్ధమునందు క్రొత్తానికి బదులు పేమ, మారణాయుధాలకు బదులు సహనము, దుఃఖసహిష్ణుత, వేగానికి బదులు శాంతి శ్రీ మహాత్ములవారు ఉపదేశించి మనలను శాంతి సమరమున గెలిపించిరి.

సిద్ధించిన స్వాతంత్ర్యమును శాశ్వతముగా నిలుపుకొనుటకు వారు శాంతి ప్రణాళికలను గూడ మన కొసంగిరి. అవేవన వికేంద్రీకరణ పద్ధతి- సహజ, సాత్విక, తృప్త జీవనము.

ఒకవంక రష్యా కమ్యూనిజం పేరు పెట్టి ప్రజల ఐశ్వర్యమంతయు ఒక ప్రభుత్వము నందును, ప్రభుత్వముద్వారా కమ్యూనిస్టు పార్టీ సభ్యులయందును, నిక్షేపముచేసి మిగిలిన ప్రజాసేకమును దారిద్ర్యము నందును, దైన్యమునందును నిలిపి యుంచినది.

ఇంకొకవిధమైన కేంద్రీకరణమును అవలంబించి అమెరికా మొదలైన ఇంపీరియలిస్టు జాతులు ఐశ్వర్య మంతయు అదృష్టవంతులైన వ్యక్తుల పరమొనర్చి, వారిద్వారా తమ ప్రభుత్వములను నడుపుకొనుచున్నవి.

తాము చేయునదే ప్రజాభ్యుదయకరమైనదని ఇంపీరియలిస్టులును, తాము చేసినదే ప్రగతిమార్గమని రష్యనులు ఎంత డంబములు పలికినను రెండురకముల ప్రభుత్వములందును, సా మాన్య మానవుని గతి దుర్గతిగానే యున్నది.

రెండురకముల ప్రభుత్వములందును యంత్రము లనే బ్రహ్మరాక్షసులు మానవుని నిరుద్యోగినిచేసి అతని రక్తమాంసములమీదను, కంకాలముల మీదను విలయ తాండవము చేస్తున్నవి. శ్రీ గాంధీగారిచే బోధింపబడి ఆచార్య వినోబభావే, జె. సి. కుమారప్ప, మఘూవాల్, శీతారామశాస్త్రి, ప్రకాశంపంతులు మొదలగు శిష్య పరంపర ప్రచారము చేయుటకు శ్రమపడుచున్నదియునగు వికేంద్రీకరణ పద్ధతిని గురించి కొంచెము చెప్పవలసి యున్నది.

ఈ పక్షతి వ్యక్తిలో నారంభించి ప్రభుత్వమువంకకు నడుస్తుంది. వస్తునిర్మాత వ్యక్తి. వినియోగదారుగూడా వ్యక్తి. మధ్యనకాదు లేదు. పెట్టుబడికి కొల్లొదిద్రోవ్యము పెచ్చించి యితర దేశములనుండి వెలగల యంత్రములను తెప్పించ నక్కరలేదు.

గుడ్డలమిల్లులు అక్కరలేదు. రాబ్బము, మగ్గము, సరిపోతవి అవిగూడా చేసేవారు మనదేశస్థులే. వ్యవసాయానికి ట్రాక్టరులు అక్కరలేదు. నిత్యావసర వస్తువు లన్నియు ఇక్కడనే తయారవుతై. ఒకరికే కొల్లొది ద్రోవాన్ని ఆరించిపెట్టే కృత్రిమాపాయాలుగూడా ఇందు ఏమీ లేవు. అందరికీ పని ఉంటుంది. పని చేయకుండా ఎవరికీ గడువదు.

ఈ పక్షతులు అమలులోనికి రావలెనంటే ప్రజలకు మరాళ పోవలెను సహజమును, సాత్వికమునగు జననము అలవాటు కావలెను. ఇందుకు స్వాభావిక జీవనము అవసరము. ఇదే గాంధీమహాత్ములు తమ ఆరోగ్యా దర్శమునందు ప్రజలకు పోషించిరి. ఈ విషయములను అనుసరించువానిని ప్రోగుచేసి ప్రత్యక్షముగా రుజువుచేసి ప్రజలలో ఈ విధానములను ఆచరించునట్లు చేయవలయునని వారెంతగానో కోరుచుండిరి.

నిరంతర రాజకీయ వ్యాప్తుల వలనను, వారు తామాపని చేయలేకపోతమే అని వగచి వగచి పరమ పదించిరి.

దేశాభ్యుదయకరముగా వారారంభించిన శుభోదయ ఉద్యమమునందు ప్రకృతివైద్య వ్యాప్తినిగూడా పెంకొనిరి. ఆచార్య వినోబభావే, జే. నీ. కుమారప్పగార్లు మన కిచ్చిన వేరువేరు ప్రణాళికలందెల్ల ప్రకృతి ఉద్యమమును వదలిపెట్టలేదు.

ఈ విధానమువలన ప్రజలు రోగగ్రస్తులు గాకుండా ఉండే ఉపాయములు బాగుగా వ్యాప్తి చేస్తారు. రోగము వచ్చినప్పుడుగూడా కత్తి కోతలు, మందులు, రసవిష పాపాణాలు, ఇకజెకలతో నిమిత్తము లేకుండా జల సూర్యకిరణ చికిత్సలతోను, ఉపవాస ఆహార నియమాదులతోను, వ్యాయామ విశ్రాంతిలతోను, ప్రజలు ఆరోగ్యమును సంపాదిస్తారు. ఇందుకు అవసరమైన వైద్య విధానముగూడా అనేకులు సులభముగా నేర్చుకోవచ్చును. సంవత్సరముల తరబడి విశేష విద్యావంతులు కాలేజీలలో నిరంతర శ్రమచేసి అభ్యసించ నక్కరలేదు.

కొద్దికాలములోనే రోగులుగూడా చికిత్సావిధానమునందలి ప్రక్రియలను పరుల తోడ్పాటు, విశేష ప్రజ్ఞ లేకుండా స్వయముగా అవలంబింప వచ్చును.

ఈ విషయములు తెలిసియే బెజవాడ పట్టణమందు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు 1988 సంవత్సరములో స్థాపింపబడినది.

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తును శ్రీ గాంధీ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తుయొక్క శాఖగణేర్చి, గాంధీప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు తరపున కొండపల్లిలో 32 యకరముల స్థలమునుకూడ కొనిరి. ఈ యెత్తె. రామణీయక ప్రదేశమున ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయమును, పరిశోధన కేంద్రమును త్వరలోనే ఆరంభింప నున్నారు.

ప్రకృతి వైద్య కళాశాల

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తువారు తమ కార్యక్రమము 1983 లో నారంభించి పను నాల్గుసంవత్సరములు ప్రకృతి శిబిరమును నడిపి సహజ జీవనమును అచేసుటకు బోధించి, అనుసరింపజేసిరి. ప్రకృతివైద్యులచేకులనుకూడ తిడ్డిది చేసిరి. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క గ్రామమునకు అధ్యక్షుడు ఒకప్రకృతివైద్యుడును, పట్టణమునడజనుమందియు అవసరము. మానవులకు ప్రకృతిధర్మములబోధించి వారు సదా ఆరోగ్యవంతులుగ నుడువట్లు చేయుటయు, రోగులను తిరిగి ఆరోగ్యవంతులను గావించుటయు, ప్రకృతివైద్యుల కర్తవ్యమైయున్నది. ఈపని నెరవేరుటకుగాను అక్టోటరు 5 వ తేదీనుండి ప్రకృతివైద్య కళాశాలను ప్రారంభించుచున్నారు. ఇక ముందు ప్రతిసంవత్సరము కళాశాలను నడుప యత్నించుచున్నారు. అయితే సంవత్సరములో ఒకనెలలో, పదిహేనురోజులలో ఒకసారి ప్రకృతి శిబిరములవలన జరుగుచున్న మేలు అపారమైనప్పుడు సంవత్సరము పొడవునను ప్రకృతివైద్యమును బోధించి వైద్యవరులను, బోధకులను తయారుచేయునెడల ఇంకను ఎంతయో మేలుకలుగగలదని తలంచిరి. ఈ కళాశాలను గుఱించిన వివరములు ఈ సంచికయందు వేరొకచో వ్రాయబడనవి. కళాశాలయొక్కవూర్తి వివరములను గుఱించి ఒకచక్కని పుస్తకమును ప్రచురింప బోవుచున్నారు.

ఇదే సంచికయందు వేరొకచో పరిషత్తువారి విజ్ఞప్తి ప్రచురింపబడినది. చదివి అందలి వివరములు తెలుసుకొని పరిషత్తుకు అన్నివిధములూ తోడుపడుటకు ప్రజలకు మనవిచేయుచున్నాము.

ఎంతో ప్రజ్ఞావంతులు విద్యావంతులును, బుద్ధివంతులుగా నుండియు నిరుద్యోగులుగా నున్నారు. ఎంతోమంది యువకులు పీరుబడి కలిగి యుందురు. వారందరును ప్రకృతి వైద్య కళాశాలలో చేరి తాము వైద్యవిద్యను గుఱించి ప్రజాసేవ చేయవచ్చును. అనేకమంది కాలేజీలో చేరి పరిషత్తు ఉద్యమమును సార్థకము చేయుటకు యువకులను ప్రోత్సహించుచున్నాము. స్కూలుఫైనల్ ప్లాండ్లకు తక్కువ లేకుండా తెలివితేటలు గలిగి చదువను, వ్రాయను నేర్చిన యువతీ యువకులెల్ల విద్యార్థులుగా చేరవచ్చును.

ఈ విధముగా పరిషత్తు కార్యక్రమము జయప్రదమై దేశ కల్యాణము కలుగుటకు ప్రజలందరు తోడుపడెదరని మేము హృదయపూర్వకముగా ఆశించుచున్నాము.

ప్రకృతిచందాదారులెల్లరు తమ మిత్రులనుకూడ చందాదారులుగజేర్పించి ఈపత్రికద్వారాను వివిధ గ్రంథములద్వారాను ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మ పరిషదుద్దేశములు నెరవేరుటకుగాను దోడ్పడవలసినదిగ కోరుచున్నాము. ప్రకృతి పత్రిక తెప్పించుకొనుట మానినవారుకూడ తిరిగి చందాదారులై మానవాభ్యుదయమునకు దోడ్పడగలందులకు ఆశించుచున్నాము.

కొందరు తొట్టిస్నానము చేయుచు ఆహారనియమమును పాటించుటలేదు. జలచికిత్సకు ఆహారచికిత్సకు సంబంధములేదని వారియభిప్రాయము. జలచికిత్స చేయకపోయినను, ఆహారచికిత్స వలన రోగములను పోగొట్టవచ్చును.



కీ॥ శ్రీ॥ అద్వంతి లలితాంబి గారు



శ్రీమతి మంచికలపాటి లక్ష్మీనరసమ్మగారు ఒంగోలు వాస్తవ్యులు, విదుషీమణి. అనేక మంది స్త్రీలను ఆమె తన ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధముచే నుత్తీర్ణులను జేయుచుండును. ఆమె వ్యక్తకపుత్రిక లలితాంబ చిన్నతనముననే భర్త్యవియోగమును పొందెను. అయినను ధైర్య మనలంబించి సంస్కృతమును, ఆధ్యాత్మిక విద్యను అభ్యసించెను అంతేగాక తనకు వచ్చిన వ్యాధిని ప్రకృతివైద్యముచే కుదుర్చుకొనినది. అప్పటినుండి ప్రకృతి వైద్యమును స్వయముగా అభ్యసించి, అనేకమంది రోగులను ప్రకృతివైద్యముతో కుదిర్చియున్నది. ఈమధ్య విరాగము కలిగి దేహవసనములుగూడ ఉల్లంఘించుటచే ఒక కుదుర్చని రోగమునకు గురియై 26-7-49 తేదీన స్వర్గస్థురాలైనది. ఆమె జ్ఞాపకార్థముగా వారి తల్లిగారు శ్రీ మంచికలపాటి లక్ష్మీనరసమ్మగారు మన ప్రకృతి పత్రిక పోషణ కొరకై రు 50-0-0 లు విరాళముగా నొసంగిరి. శ్రీ లక్ష్మీనరసమ్మగారికి మా కృతజ్ఞతాపూర్వక ధన్యవాదము లర్పించుచున్నాము.



ఆత్మార్థముగా పురోగమించుచున్న శ్రీలలితాంబగారి ఆత్మ తప్పకుండా ఉత్తరొత్తర ఆత్మభిముఖముగా శాంతివందగలదని విశ్వసించుచున్నాము.



భావ చికిత్స

ఆరోగ్యమునుగుఱించి మనము స్పష్టముగా తెలుసుకొన్నప్పుడే రోగమును గుఱించి పరిశీలన చేసేటప్పుడుమనము పొరపడకుండా ఉండగలము. ఈ దేహమునకు ఒక జీవి ఉన్నాడని సామాన్యముగా అనుకుంటూ ఉంటాము. నిజముఅదికాదు. ఒక జీవి ఈ దేహమును సృష్టించు కొన్నది. అందులో ప్రవేశించినది. కొంతకాలము ఈ దేహమును ఉపయోగించుకుంటుంది. ఈ దేహముతో పనితీరినప్పుడు ఇక్కడ వదలి వేస్తుంది. ఈ దేహమునువాడుచున్నట్లే ఈ దేహముకన్న సున్నితముగా ఉండే ఇంద్రియసుఖసాధకమైన కామదేహములోగూడపనిచేస్తుంది. అట్లే మానసిక దేహములోను, విజ్ఞాన ఉపాధిలోనూ నివసిస్తూ పనిచేస్తూ

ఉంటుంది. జీవి లేక ఆత్మ చాలాసున్నితమైన తత్వము. అది పనిచేయవలసంట్లే రక్త మాంసములతో కూడిన ఈ ముతుక ఉపాధిలో సూటిగా ప్రవర్తింప జాలదు. ముందు జ్ఞాన ఉపాధిలో ప్రవేశించి, దానిని కడలించి దానిద్వారా మానసిక దేహాన్ని, తరువాత కామదేహాన్ని కడలించి చిట్టచివరకు ప్రాణముల ద్వారా రక్తమాంసాన్ని సహితమైన స్థూల దేహములో పనిచేస్తుంది.

అన్నపానములు స్థూలదేహానికి ఆహారముగా ఉండి దాని పెంపునకు తోడుపడుతవి. దానికి ప్రాణములు జీవముగా ఉంటవి. కామమయదేహానికి కోర్కెలే ఆహారముగా ఉండి

(తరువాయి 295 వ పేజీలో)

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు

కార్యస్థానము: విజయవాడ

ఆశ్రమప్రదేశము: కొండపల్లి

1933 సంవత్సరములో స్థాపించబడిన ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు శ్రీ మహాత్మా గాంధీగారి అస్థిసుజ్జన దినముగ 12-2-1948 తేదీన స్థాపించబడిన శ్రీ గాంధీ ప్రకృతిధర్మ పరిషత్తు యొక్క శాఖగా చేర్పబడినది. ఆరోజున విజయవాడ సమీపమున కొండపల్లి గ్రామంలో ఆశ్రమమునకు పొలం 32 ఎకరములు కొన్నాము.

ఉద్దేశ్యములు

1. సర్వాత్మకుడును సర్వజ్ఞుడును నిత్యమంగళ స్వరూపుడునగు భగవంతుని యనంత శక్తియే 'ప్రకృతి' యనబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టి సీతీలయము లీ శక్తికార్యములు. ప్రకృతి కృతమంతయు భగవద్దైవమే యగుట సర్వభూతములకు పరమశ్రేయః ప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును, దాని గమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రధాన కర్తవ్యము, అదియే పరమ కల్యాణ ప్రదము నని ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతముయొక్క యాథార్థ్యమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమున బోధించి వ్యాపింపజేయుట.

2. దుఃఖముయొక్క మూల కారణమును దాని యాథార్థ్యమును గూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములును బ్రకృతి సిద్ధములును నగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బోధింపజేయుట.

3. స్వాభావిక జీవన ధర్మములను గూర్చియు బౌద్ధచారికములగు నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర, సహజ చికిత్సా విధానముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బోధింపజేయుట, తన్మూలమున సత్యమగు చికిత్సా శాస్త్రమునుబరిపూర్ణ మొనరింపబ్రయత్నించుట.

4. భారతీయ ప్రాచీన సహజ చికిత్సా విధా

నములనబహుగు నానా యోగ శాస్త్రములను సీద్ధాంతములను, సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయబలచి యుద్ధరించుట.

5. దుఃఖ నిరోధకములు లేక నివారకములు, నగు ప్రపంచమందలి నానా ప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను, అభ్యాసములను, సాదర సవిమర్శముగ బరిశీలించి, అందొక శేఖర భింపగల ప్రకృతి చికిత్సా మర్మముల గ్రహించుట.

6. ప్రకృతి ధర్మ పరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవన కల్యాణమును జనులు పడయు నిమిత్త మవసరమగు వివిధ కార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ,

(అ) పత్రికా ముఖమునను, గ్రంథములు శరపత్రిములు ఉపన్యాసములు మూలమునను, సాధ్యమగుచో నాదర్శ యోగ్యమగు విద్యాలయములను స్థాపించియు, ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతమును, మరియు వివిధ నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతి సిద్ధాంత బోధకములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగ విమోచనమును గాని పవిత్ర విశ్రాంత జీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థ

ము ఆరోగ్య సదనములును, ఫలరామములును, తపోవనములును, యోగాశ్రమములును చికిత్సాలయములు మున్నగువానిని అచుకూల ప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతి చికిత్సామూలమున నాదివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు బ్రకృతి జీవన ప్రభావమును లోకమునకు బ్రకాశింపజేయుట.

(బ) సంఘవిధులకు లోబడి యనాధశరణాలయములను నెలకొల్పి, అందు చిక్కులేని పిల్లలనుజేర్చి ప్రకృతిధర్మానుగుణ్యముగబోషించుట.

(త) ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారమునకు తమ యావత్కాలమును వినియోగించి పాటుపడు సేవక బృందమును నిర్మించి పనిచేయుట.

(ప) వీలగుచోట్ల నెల్ల సంఘములను స్థాపించి వానిని ఈమాత్ర సంఘమునకు శాఖాసంఘములుగ జేర్చికొనుట.

సభ్యులు గా ఎట్లు చేరుట ?

పదునెనిమిది సంవత్సరములు వయస్సుగల పురుషుడుగాని స్త్రీ గాని ఏజాతివారైనను, ఈ సంఘముయొక్క ఉద్దేశములయందు అభిమానమును దెలుపుచు, ఇద్దరు సభ్యుల సిఫారసుతో దరఖాస్తునంపిన మీదట కార్యనిర్వాహక సంఘమువారి యనుమతికి లోబడి సభ్యుడుగ జేరవచ్చును. కార్యనిర్వాహక సంఘమువారి అనుమతి ఇచ్చుటకు పూర్వము కార్యదర్శి ఆసంఘమువారియనుమతికిలోబడి, అట్టిదరఖాస్తునుతత్కాలికముగ నంగీకరించవచ్చును. కాని కార్యనిర్వాహక సంఘమువారు ఏదరఖాస్తు నైనను కారణమును దెలుపకయే నిరాకరింపవచ్చును.

1. రాజపోషకులు: — ఈ సంఘమునకు గాని, ఈ సంఘమునకుచేరిన మరి యే యితర

ప్రతిష్ఠాపనకుగాని, రు 2500 లుగాని, అంతకు ఎక్కువసొమ్మును గాని విరాళముగ నొసంగువారు.

2. ప్రధానపోషకులు: — ఈ సంఘమునకు గాని, దీనికిచేరిన మరి యేయితర ప్రతిష్ఠాపనకు గాని, రు 1000 లు మొదలు రు 2500 వఱకు విరాళము నిచ్చుచుండివారు.

3. పోషకులు: — ఈ సంఘమునకు ప్రతి సంవత్సరము నూరు రూపాయల విరాళమిచ్చుచుండివారు.

4. శాశ్వతసభ్యులు: — ఈ సంఘమునకు రూ 100ల విరాళమిచ్చుచుండివారు.

5. సాధారణసభ్యులు: — సంఘాదర్శముల నంగీకరించి సంఘ కార్యములకు దోడ్పడుచు నే కారణముచేతనైనను తమజీవితమును సేవకసంఘ మామోదించురీతి నియమించుకొన నశక్తులగు వారు సంఘవిధులకు లోబడిసాధారణ సభ్యులుగ నుండనర్హులు. సంవత్సరమునకు రూ 12లకుతక్కువ కానిచందానిచ్చుచుండివారుసాధారణసభ్యులు

సభ్యులకు ప్రకృతిపత్రిక సలహాలుఉచితం.

సభ్యులకు ప్రకృతి పత్రిక, సలహాలు ఉచితము. కార్యనిర్వాహక సభ్యత్వములో బాల్సాన నర్హత కలదు. ప్రకృతి గ్రంథములు నూటికి రూ 15 లు లెగించి అమ్మబడును.

ఇంతవరకు జరిగిన పని

1988 సం॥ మే నెలలో 1 వ తేదీనుంచి 30 దినములు తూర్పుగోదావరిజిల్లా ఐనవల్లి గ్రామములో మొదటి ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిరము జరిగినది. అప్పటినుంచి ఇప్పటివఱకు 14 శిబిరములు తెలుగు దేశమున వేర్వేరు ప్రదేశములలో జరిగెను.

అప్పుడు విద్యార్థులు నిర్మిత గ్రంథములను చదివి ప్రకృతి శిబిరములకు హాజరయ్యెడివారు. శిబిరకాలములో అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిర జీవనాభిలాషులు, అతిథులు మొదలగు వారందరును శిబిరకాలములో ఫల హారమునే చేసెడివారు. ఈ శిబిరములలో వేరు వేరు ప్రకృతి చికిత్సా విధానములు పరిశోధన చేసి అధ్యాపకులు చూపుచుండెడివారు. విద్యార్థులు ప్రత్యేకానుభవమును గడించుచుండెడివారు. ఈ శిబిరములలో మొదటి మూడు శిబిరముల వ్యయమును తూర్పుగోదావరిజిల్లా వాస్తవ్యులు నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు భరించిరి. నాల్గవ శిబిరము

మదనపల్లిలో చందాలు వసూలుచేసి జర్నలు చేసి, 5, 6 శిబిరములు బెజవాడలో చందాలు వసూలుచేసి జర్నలుబడినవి. 7, 8 శిబిరములు దొడ్డిపల్లిలో శ్రీ చేనాంకి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగెను. 9, 10, 11, 12 శిబిరములు బెజవాడలో జరిగినవి. ఇందుకూడ చందాలు వసూలుచేయబడినవి. 13 వ శిబిరము కర్నూలు జిల్లా, బనగానపల్లి సంస్థానములో శ్రీ హంసా నంద స్వామివారి యాదరణక్రింద జరిగినది. చిట్ట చివరి శిబిరము తిరిగి బెజవాడలో చందాలు వసూలుచేసి చేయబడినది.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ నిర్మాణము

అధ్యాపకులు

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యుగారు పిన్సిపాల్
డా. శతావధాని మధ్వశ్రీ కాశీ అధ్యాపకా
కృష్ణాచార్యులుగారు కేసర
డా. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు కార్యదర్శి
డా. గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు
డా. వాడవల్లి మురహరిరావుగారు
,, పాలపర్తి నరసింహారావుగారు
,, చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు
బి. ఏ., బి. యల్

,, కందుకూరి వల్లభైరవమూర్తిగారు
బి. ఏ., బి. యల్.
,, దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారు
,, పువ్వాడ పేర్నాజుగారు
,, మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు
,, సీతారామావధూతగారు
,, గంధం వెంకట కృష్ణారావుగారు
,, దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు
,, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు
,, కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు

ప్రకృతి వైద్య కళాశాల

గడచిన 15 సం॥ల నుండి మనము గడించిన ప్రకృతి చికిత్సానుభవముతోను శాస్త్ర ప్రజ్ఞతోను బెజవాడలో ఒక కళాశాలను నిర్మించుటకు ఏర్పాటు చేయబడినది. ప్రస్తుతము అట్టి

దసరాలో ప్రారంభము

బరు 5 వ తేదీనుండి ప్రతిదినము ప్రకృతి వైద్యము బోధించబడును. పండుగలు, ఆదివారములు తప్ప మిగతాదినములయందు పాఠములు చెప్పటకు ఏర్పాటు చేయబడినది. వైద్యపాఠములు రెండు

భాగములుగ నుండును. అక్షోబరు, నవఃబరు, డిశంబరు, జనవరి 4 మాసములును పూర్వ భాగము, ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ నెలలలోఉత్తర భాగము పాశములుబోధించబడును. మే, జూన్ జూలై నెలలు నెలనలు.

పశ్చిమ విషయములు (పూర్వభాగము)

1. శారీరశాస్త్రము: — జీర్ణమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, త్వక్కు, పురీష నాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మొదలు.

2. ఆరోగ్యశాస్త్రము:—దినచర్య, ప్రార్థన, స్నానము, వస్త్రధారణము, సూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, గాలి, నీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుపోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రథమచికిత్స.

3. జలచికిత్స:— ఆర్షగ్రంథము లేమిచెప్పినది, జలముయొక్కవివిధోపయోగములు, కల్లు, స్నానములు, జల్లులు, ధారాస్నానములు, వస్తి, జలపానము. రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము, కూనేచికిత్సలు.

4. ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము ఎవరు ఎప్పుడు ఎందుకు జేయవలయును? ఉపవాస కాలమున తీసికొనవలసిన జాగ్రత్త - ఎవరు ఉపవాసమును జేయగూడదు?—అనువిషయములు.

5. సూర్యకిరణచికిత్స:—సూర్యోపాసన, ప్రతి రక్తబిందువు ఒక సూర్యుడే; సూర్యకాంతి యందలి రంగులు, వానిలోపమువలన దేహము నందు గలుగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు వర్ణముల యుపయోగము. వర్ణారోపముచేయుట వివిధపరికరములు, వానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత్త.

6. ప్రకృత్యభిగమనము:— ఈశ్వరవాణి, సహజ పరిజ్ఞానము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, వెలుతురు, స్వాభావికస్నానము, మట్టికట్లు, అధ శ్మయనము, చమురుగల కాయలు, పండ్లు.

7. వ్యాయామ శాస్త్రము:— దేహము యొక్క బహిష్కారావయవములు, వ్యాయామమునకును వానిని గల సంబంధము వ్యాయామమునందు రక్తమునకు గలుగు పారిశుద్ధ్యత, కండరములకు గలుగు జిగివి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత్త.

8. యోగ వ్యాయామశాస్త్రము:— ఆది వ్యాధులందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, వ్యక్తియలు, ఆసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, ప్రాణాయామము, నీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

9. అంగమర్దన:— దేహారోగ్యమునకు చర్మము, కండరములు, నరములయొక్క చివరలు, ధమనులయొక్కయు సిరలయొక్కయు చివరలు ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నది; వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణ మగుచున్నది; పిసుగుట గుడ్డుట, చరచుట, గిల్లుట, సాగదీయుట, మెలివేయుట, వీనియొక్క విధానము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

10. ఆహారచికిత్స:— అమృతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వపదార్థములు వానియొక్క స్వభావము; దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క తోడ్పాటు; విటమినులు, దేహారోగ్యమునకు వానియొక్క ఆవశ్యకత; ధాన్యములు, పప్పు (తరువాయి 281 వ పేజీలో)

మా న వ స్వ భా వ ము

మానవ స్వభావము ఎంతచిత్రి మైనది.

ఒకరివలన మరెవ్వరికీ పీడింపబడు చున్నప్పుడు ఈ మానవ జాతి చూచి ఎంతమాత్రము సహించ జాలదు. ఇంతకంటె ఇంకను గొప్పలక్షణము వీరియందు కలదు. అది సహనము. తమకు పరులచే పీడింపబడు చున్నప్పుడు మాత్రము కొంచెమైనను కోపించుకొనరు. తమ కెంతయపకారము కలిగినను సహించు కొందురు. మనము ఈలక్షణమును మెచ్చుకొన వలసినదే.

ఇప్పుడు మనకు రెండురకముల మానవులు కనిపించుచున్నారు. మొదటి రకమువారు తమకు తెలియకయే పరుల కపకారము చేయుచు, ఉపకారము చేయుచున్నామను కొనువారు. రెండవరకమువారు తమకు కలుగుచున్న యపకారమును గ్రహించ లేకఎంతయోఉపకారమును పొందుచున్నారనియు, సుఖముగ నున్నారనియు, అందుకు కారణము పైన చెప్పిన మొదటిరకము వారు అనియు; తలంతురు. ఆనందింతురు. కొన్ని కొన్ని పరిస్థితులలో మనము బాగుగ నాలోచించిచూడ ఈ రెండవరకమువారు సోమరుల క్రింద తయారగుచున్నారు.

గొప్ప పట్టణములలో కొన్ని కొన్ని వీధులలోను, కొన్ని కొన్ని ఇండ్లలోను నీటికొళాయిలు కలవు. కొళాయిలు ఉన్న ఇళ్లలో అద్దెలకు ఉన్నవారు అక్కడనుంచి మరెక్కడికైనను వెళ్లవలసియున్న భయపడుచుందురు. మరెవ్వరికీ ఇంటిలో కొళాయిఉన్నదా లేదాఅని చూచుకొందురు. చివరకు ఇంటిముందర వీధిలో కొళాయి ఉన్నను మంచి దనుకొందురు. కొళాయి లేని ఇంటికివెళ్ల

నిచ్చగించరు. కొళాయి నీళ్లకు అలవాటు పడినవారు మారమునకు వెళ్లి ఒక బిందెకైనను నీరు తెచ్చుకొన లేరు కొళాయిక్రింద స్నానము చేయుటకు అలవడినవారు మారమునకున్న కాలవలో స్నానముచేయుటకు బద్ధగింతురు. వంటయింటికి ఏమాత్రము మారమున కొళాయి ఉన్ననుఇంకను దగ్గరగనున్న ఎంత బాగుండును అని తలంతురు ఈసోమరితనమే మానవులననేకవిధములుగ పాడు చేయుచున్నది. వంటయింటిలోనే ఉండినయెడల, అపరిమితానందము. తమ ఇళ్లలో కొళాయి లుండిన కడుఆనందించుదురు. తాము కడు సుఖముగ నున్నట్లు తలచుకొని ఆనందించుచుందురు. తమకున్న సౌఖ్యము ఇతరులకు లేదనుకొనుచుందురు. ఇంత సౌఖ్యముతమకు నీటినిసరఫరా చేయుచున్న బుద్ధిమంతుల వలన కలుగుచున్నదని వారిని స్తుతించుదురు. ఆ బుద్ధిమంతులునుతాము ప్రజలకు నీటిని సరఫరాచేసి ప్రజలకు మేలు చేయుచున్నామని ఆనందింతురు.

కాని ఈ కొళాయినీళ్లవలన ప్రజల కెంతయపకారముకలుగుచున్నదో ఎవరును గ్రహించలేకున్నారు. ప్రజల ఆరోగ్యము ఎంత చెడిపోవుచున్నదో ఎవరును గ్రహించలేకున్నారు. దీనికి కారణము ఎవరికిని అసలు రహస్యము తెలియక పోవుటయే.

మనకు సరఫరా చేయబడుచున్న కొళాయి నీటిలో అప్పుడప్పుడు మందులు కలుప బడుచుండుట మనము చూచుచునే యున్నాము. ఈ మందుల వలన మానవారోగ్యమునకు ప్రమాద కరమగు నూత్నజీవులను చంపి ప్రజలకు మేలును కలుగచేయుచున్నట్లు అధికారులు ఆనందించు

చున్నారేకాని ఆ మందులవలన ప్రజల ఆరోగ్య మెటుల చెడిపోవుచున్నదో గ్రహించలేకున్నారు. ఆ నీటిని త్రాగు ప్రజలును తమకు అధికారులు ఉపకారము చేయుచున్నారని తలచివారినిమెచ్చు కొనుచున్నారేకాని తాము పొందుచున్న యపకారమును గ్రహించలేకున్నారు.

అధికారులు పిల్లలకు బలవంతముగ టీకాలు వేసి తాము వారలకు మేలుచేయు చున్నట్లు తలంచుచున్నారు. ప్రజలును తమపిల్లలకు టీకాలు వేయించుచు సంతసించుచున్నారు. కాని ఇద్దరును కలుగుచున్న యపకారమును తెలిసికొనలేకున్నారు. టీకాలవలన వ్యాధిగ్రస్తమైన ఆవు యొక్క చీము అమాయకపుబిడ్డల రక్తమందు వ్యాపించుచున్నది. టీకాలవలన పిల్లలు మసూచి కముక బారినండి తప్పింపబడుచున్నారని భ్రమించుచున్నారేకాని, ఈ టీకాలవలన తమ అమాయకపు పిల్లలు చెముడు, గజ్జి, దృష్టిమాంద్యము మొదలగు అనేక వ్యాధుల పాలబడుచున్నట్లు గ్రహించలేకున్నారు.

ఒకనాడు హెల్త్ ఆఫీసరుగారు మాయింటికి రాగా మేమిద్దరము మాట్లాడు కొనుచుండగా నాలుగు మాసములవయస్సుగల మా పిల్లవానికి టీకాలు వేయించిరాని వారు అడిగిరి, టీకాల ఖండనవిషయమై వారితో బ్రసంగించితిని. కాని దానిని వారంగీకరించక, మాయింటి చుట్టుప్రక్కల మసూచి కమున్నదనియు, తత్తణము టీకాలు వేయించవలసినదనియు, లేనిచో మసూచికము వచ్చి చనిపోవుననియు ఆఫీసరు గారనిరి. నేను లోలోన నవ్వుకొంటిని.

అనంతర టీకాల మందులను తయారు చేయుటలో జంతువులు ఎంత పీడింప బడుచున్నవో, అవి ఎంత బాధ పడుచున్నవో, పిల్లలకు టీకాలు

వేయుట వలన వారికి ఎట్టి రోగములు వచ్చుచున్నవో తెలిసికొనుట మంచిది.

ప్రమాదకరములైన యక్సరే, రేడియం చికిత్సలను ప్రజలు పొందుచున్నారు.

ఆపరేషనులతోను, ఇంజక్షనులతోను వైద్యులు ప్రయోగములుగావించుచుండ ప్రజలయారోగ్య మెంతగ చెడిపోవు చున్నదో గ్రహించువారెవరు?

పొడి రూపమునను, ముద్ద రూపమునను ఉన్న పాలతో పోషింపబడి లావుగ ఊరిన తమ బిడ్డలను చూచి తల్లి దండ్రులు గర్వించుచున్నారు. తాము చేయుచున్న ఘనకార్యమునకు కంపెనీలవారు కూడ సంతసించుచున్నారు. ఈ పాలచే బోషింప బడుచున్న పిల్లలు ఎంత కాలము లావుగ ఉంటున్నారో? కాని ఈ పోత పాల వలన పిల్లలు ఎట్టి రోగములకు గురియగుచున్నారో, ఎవ్వరును తెలిసికొనలేకున్నారు.

ఎన్ని విధముల పీడన జరుగుచున్నదో ఈ వ్యాసమున జూపితిని. దీనిని సహించు వారున్నారా? పీడింపబడుచున్నవారు సహనముతో నున్నారా? ఉన్నచో ఈ వ్యాసప్రారంభమున నేనుదహరించిన మహా వాక్యములు ఈ వ్యాసమందలి వివిధవిషయములయెడల అనుసరించతగ్గవి, కానివి చదువరులే గ్రహించుకొందురు గాక.

శుభవార్త

బేషధములు, ఆపరేషనులు ఇంజక్షనులతో నిమిత్తములేకుండా సమస్త వ్యాధులు నివారణగావించబడును. వివరములు కోరువారు రు 0-8-0 పోస్టుబిళ్లలుపంపిన ఆశ్రమ నివేదిక పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము, (వయా) రేపల్లె.

హితవాక్యములు

ప్రకృతి వైద్యుడు సామాన్య మానవుడనియు సామాన్య మానవునకుండు లోటుపాట్లతోనే ఆతడును జన్మించెననియు మనకు తెలుసును. అయితే ఈ ప్రకృతివైద్యునియందలి విశేష మేమన ఆతడు ప్రకృతివైద్యవిధానమున తర్జీతు పొందినవాడు గనుక ఆతనికి ఆత్మ విశ్వాసము కలదు. ఆతడు స్వశక్తిని తెలిసికొనినవాడు.

అట్టి ప్రకృతి వైద్యుడు ప్రకృతి వైద్యమునకు కీర్తిని సంపాదించి, తన వృత్తిలో తాను అభివృద్ధిని పొందవలెనన్న, ఆతడు కొన్ని నియమముల పాటించవలసి యున్నది. లేనిచో ఆతనికి, వైద్యమునకుకూడ అపకీర్తి సంభవించ గలదు. అందుచేత ఆతడు తగు మెలకువతో నుండవలసిన అగత్యము కలదు. తా నెల్లరకు ఆదర్శ పురుషుడుగ నుండవలయు నను విషయమును సదా జ్ఞప్తియందుంచుకొని జాగ్రత్తగ మెలగవలయును.

ప్రకృతివైద్యుడు మొట్టమొదట అన్యవైద్య విధానములకు సంబంధించిన వైద్యులతో మిత్ర భావమున మెలగవలయును. ప్రకృతివైద్య విధానమే ఉత్తమమైనదనియు, తదితరమైనవి కావనియు వాదించుచు, పరస్పర ద్వేషమునకు ఎన్నడు తావివ్వరాదు. సమయము వచ్చినప్పుడెల్లను ప్రకృతి వైద్య ప్రక్రియలను తెలుపుచున్నయెడల క్రమ క్రమముగా వాటిని మందు వైద్యులుకూడ అవలంబించి తీరుదురు. మందు వైద్యులు స్వార్థ పరులనియు, మూఁఖులనియు, మొదలుగాగల దూషణ వాక్కులను ప్రకృతి వైద్యుడు నోట నుచ్చరించరాదు. స్వార్థపరులు కానివారెవ్వరు? ఆతడెల్లప్పుడు ఆనందముతో మందు వైద్యులలో

కలిసిమెలిసి తిరుగుచుండుచో మందు వైద్యులలో మార్పుకలిగి తీరును. వారిలో మార్పు కలుగవలయునన్న ఆతడు తన జీవిత విధానమును సంపూర్ణముగ ప్రకృతి కనుకూలముగ మార్పు కొనవలయును. ఎల్లరకు — మందు వైద్యులకే కాక ప్రజలకుకూడ ఆదర్శప్రాయుడుగ నుండవలయును. ఆతడు ప్రకృతి వైద్య విషయమై ఎన్నడును ఇతరులతో వాదించరాదు.

ప్రకృతి వైద్యుడు భాషయెడలేకాక వేషము యెడలకూడ శ్రద్ధ వహించ వలసి యున్నది. ఆతని రూపము, దుస్తులు ఆకర్షణీయములుగా నుండవలయును. మానవుడు తన శరీరము, దుస్తుల యెడల వహించు శ్రద్ధనుబట్టియే ఆతని మనస్సు కూడ నుండును. వాటినిబట్టి ఆతని జీవితము నందు ఆతనికిగల శ్రద్ధను మనము గ్రహించ గలము. ఆతనిని, ఆతని దుస్తులను గాంచగనే ఆనందోత్సాహములు ప్రజలలో కలుగునట్లు ప్రకృతివైద్యుడు సంచరించ వలయును. ఈ విషయమై ఆత డంతమాత్రము అశ్రద్ధగా నుండరాదు. ఆతడు గడ్డము గీసుకొని, తల దువ్వుకొని, పరిశుభ్రమైన దుస్తులను ధరించి సదా చిరునవ్వు ముఖముతో ఆనందముగ నుండవలయును.

ప్రకృతి వైద్యమున పరిపూర్ణజ్ఞానమును ముందు పొంది తర్వాత క్రమక్రమముగ అనుభవమును సంపాదించు చుండవలెను. లేనిచో ఆతడు మందు వైద్యులచే మన్నింపబడలేడు. ప్రజలకు మేలుకలుగ జేయలేడు; పైగా కీడును కలుగజేయు వాడగును. పరిపూర్ణ శాస్త్రజ్ఞానము లేనివారగుట చేతనే, కొన్ని కొన్ని ప్రాంతముల

లో ప్రకృతివైద్యులవలన రోగులకు ప్రమాదములు సంభవించుచున్నట్లు వినుచున్నాము.

ఆదర్శ ప్రియులుగ నుండవలసిన ప్రకృతి వైద్యులలో షరస్వర ద్వేషభావములు జనించరాదు. దానివలన ప్రకృతివైద్యమునకే యపకీర్తి. ఈషరస్వర ద్వేషభావము లుద్భవించుటకు కారణము స్వార్థమనియు, దానివలన ప్రకృతి వైద్యాభివృద్ధికి భంగము కలుగుననియు ప్రకృతి వైద్యులు గ్రహించి, షరస్వర ప్రేమైక్యతలతో పరిచరించుచో అచిరకాలములోనే ప్రకృతి

వైద్యము అభివృద్ధి గాంచగలదు.

ప్రకృతి వైద్యులు తాము చదువుకొనిన దానితో తృప్తిపడరాదు. ఇంకను తాను తెలిసికొనవలసిన దెంతయో కలదు. తాను నేర్చుకొనినకొలది ఇంకనుచాల నేర్చుకొనవలసినది కలదనియు, తా నొక విద్యార్థి ననియు ప్రకృతి వైద్యుడు తలంచవలయును. ప్రకృతివైద్యుడు అట్టిభావముతో ఉన్న యెడల అతనికిని, ప్రజలకును కూడ మేలు కలుగును.

కల్ల వ్యాధులు—విటమినులు

కల్ల వ్యాధులు — విటమినులు అను పేరును చూడగానే ఇదేమిటిరా? యని అనేకులు నవ్వవచ్చును. సరియైన పోషణ లేకపోవుట చేతనే కల్లకు సంబంధించిన వివిధ జాడ్యములు సంభవించుచున్నవి. అనేకులు నమ్మక పోవచ్చును. కాని విటమినులను వాడితే మాత్రము వివిధ కల్లజబ్బులన్నియు నివారణ యవగలవు.

విటమిన్ “ఎ” తీసికొనుడు. పసుపుపచ్చగ నున్న ఏ ఫలమైనను, కూరగాయ యైనను సరే వీటిలో విటమిన్ “ఎ” ఎక్కువగ నుండును. అది కంటిలోని ఎరుపు, నీలము కలసిన వర్ణమును కాపాడును. అప్పుడు రేజీకటి పోవును.

విటమిన్ “సి” ని చూడుడు. నారింజ, ద్రాక్ష, నిమ్మ, ఆపిలులో ఇది జాస్తిగ నుండును. ఇవి కంటి జీవకణముల నారోగ్యముగ నుంచును.

తరువాత విటమిన్ “డి” ని చూడుడు. ఇది మనకు సూర్యుని వలన లభించును. ఎంత సూర్యరశ్మి మనకు తగిలిన “డి” విటమిను

మనకంత ఎక్కువగ లభించును. శరీరమునకు కావలసిన (కేల్సియమ్) సున్నమును, (ఫోస్ఫరస్) భాస్వరమును లోపలకు తీసుకొనుటకు విటమిన్ “డి” ఎక్కువగ నుపయోగించును. భాస్వరము కంటి నరములను ఆరోగ్యముగ నుంచును.

ఆఖరుది విటమిన్ “జి”. ఇది కాయ ధాన్యములలోను, పప్పు దినుసులలోను జాస్తిగ నుండును. ఇది కంటిలో ఎక్కువగ నున్నచో కంటిగుడ్డు గట్టి పడదు. ఇది కంటి పొరను ఏర్పడ నివ్వదు.

అయితే మానవులు కడు సోపరులు. శ్రమ పడ నంగీకరించరు. పైవ చెప్పిన విధమున ఆ యా విటమినులు గల ఆ యా ఫలాదులను కష్టపడి సంపాదించు కొనగలుగుచో ఎంత మేలు కలుగునది చెప్పవలయునా?

మందులు నిరుపయోగములు, హానికరములు అని మందు వైద్యులేగాక మానవులెల్లరు గ్రహించు రోజులు వచ్చు చున్నవి.

కాలేయము—దానిజాగ్రత్త

కాలేయమును ఆంగ్లమున “లివర్” అందురు. సామాన్యముగ ననేకులు ఈ కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు వలన బాధపడు చుండుదురు. పిల్లలలో ననేకులు మరణించుట కూడ కలదు. తల్లిదండ్రులు అజ్ఞానముతోను అశోభతోను ఉండుచేతనే కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులుగల పిల్లలు మరణించుట సంభవించు చున్నది. అందుచేత తల్లిదండ్రులు కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులను, వాటినివారణోపాయములను తెలిసికొని మెలకువగ నుండుచో, తమ బిడ్డలను మృత్యుబారినుండి కాపాడుకొనవచ్చును.

మొదట మనము కాలేయమును గుఱించి తెలిసికొనుట మంచిది. మనశరీరమున ఒక ముఖ్య యంత్రము కలదు. ప్రాణాధార మైనది యని చెప్పవచ్చును. దీని విషయమై మనము కడు జాగ్రత్త వహించ వలసి యున్నది. అది కాలేయము. అయితే మనము దానిని ప్రతిదినము నిండలపాలు చేయు చున్నాము. మన చెడుయలవాటుల వల్లను, చెడు యాహారము వల్లను మనము కాలేయమును పాడుచేసికొనుచున్నాము.

మన శరీరమందలి కాలేయ మొక యద్భుతీయయంత్రము. అది చేయు పనులుకూడ అద్భుతమైనవియే. దీనిని గురించి మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది.

మన శరీరములో నున్న అవయవములలో అది పెద్దది. గ్రంథులలో గూడ పెద్దది. ఇది రక్తనాళములు, శోషవాహికలు, నరములు, పిత్తనాళములతో కూడుకొనిన ఒక స్పృంజ

వంటివస్తువు. ఉదరముయొక్క పై భాగమున కుడివైపునను, కుడివైపుననున్న పక్క యెముకలలో అన్నిటికంటె కిందనున్న యెముకకు కొంచెము దిగువను కాలేయ మున్నది.

కాలేయము నల్లని యెరుపురంగు కలిగి యుండును. ఇందు దినమునకు రెండుపైల్లు వైత్యరసమూర్ధను. కాలేయము రెండు భాగములుగ నున్నది అందు కుడి తట్టున నుండునది ఎడమ తట్టున నున్నదానికంటె ఆరురెట్లు పెద్దది ఈ అవయవములో వైత్యరసము ఊరునట్లు జేయు కార్జపు జీవకణములు (హెపటిక్ సెల్స్) కలవు.

కాలేయము చేయు పనులు

శరీరము లోపలి కాలేయము చేయు ముఖ్య పనులలో గొన్నిటిని ఈకింద వ్రాయుచున్నాను.

1. మన యాహారమును జీర్ణముచేయు వైత్యరసము (బైల్) ఆకుపచ్చని ద్రవమును ఉత్పత్తి చేయును.

2. చక్కెర పదార్థమును పిండిపదార్థముగ మార్చి, దానిని నిలువయుంచి, శరీరమునకు కావలసినప్పుడు తిరిగి చక్కెరగ మార్చి యిచ్చును.

3. శరీరమందలి కొన్ని విషపదార్థములను మూత్రికగ మార్చును. ఈ మూత్రికనే మూత్ర పిండములు తీసికొనును.

4. ప్లిహముచే తయారు చేయబడిన రక్తమందలి ఏర్పకణములు నశించుచుండ ఆపనిని కాలేయము పూర్తిచేయును.

5. ఫైబ్రోజెన్ తయారు చేయును. నెత్తురు గడ్డకట్టునట్లు ఈ ఫైబ్రోజెన్ చేయును.

6. శరీరమునకు ఉష్ణమును కలుగజేయును.

కాలేయము పనిచేయు విధానము

ఒకవిధముగ జూచుచో కాలేయముయొక్క శ్రియాకలాపమును (1) రాసాయనికాది యావధములను తయారుచేయు యంత్రీకాలకును, (2) బేంకుకున్న పోల్చవచ్చును.

1. కాలేయము సక్రమముగ బనిజేయవలయు నన్న దానికి తగినంత పాళ్ళలో ఖనిజ లవణము లనసరము—పొటాసియము, సోడియము, కేల్షియము, మెగ్నీషియము, ఇనుము, క్లోరిను మొదలయినవి.

కాలేయ మొక వడపోతయంత్రము; సదా వడపోయు చుండును. మనము భుజించు యాహారము జీర్ణాశయములోను, పేగులలోను జీర్ణమయి లక్షలాది సూక్ష్మరక్తవాహికలచే బీల్చబడి, తిరిగి పెద్దరక్తనాళము లేక సిర (పోర్టల్ వీన్) లోనికి బోవును.

ఈ సిర పేగులు కాలేయముమధ్య లియేసన్ వీన్ గా బనిజేయును. అది పీహము వృక్కములనుండి వచ్చు ద్రవములతో సహా జీర్ణించిన యాహారమును, పితృాశయమునుండి విసర్జింపబడిన పదార్థమును కాలేయములోనికి దీసికొని పోవును. కాలేయములో పోర్టల్ వీన్ క్రమక్రమముగ సూక్ష్మ నాళములుగ జీలి అంతరించి పోవును. ఇది తీసికొని వచ్చు పదార్థమంతయు కాలేయముయొక్క ప్రతి భాగమునకు అందజేయ బడును.

పోర్టల్ వీన్ ద్వారా కాలేయము లోనికి వచ్చు జీర్ణాహారములోని లోహ సంబంధమైన విషము లనేకములను విడతీసి, ఆ విషములను విసర్జించి జీర్ణపదార్థమును మాల్యము తనలో నుంచుకొనును. మొదటిపని యేమన, అసం

పూర్తిగ జీర్ణించినపిండిపదార్థమును కాలేయము క్రమక్రమముగ గ్లైకోజెన్ గా మార్చును.

ఈ గ్లైకోజెన్ ను ముందు ముందు ఉపయోగించుటకుగాని, లేదా శరీరముయొక్క వేర్వేరు భాగములకు అందించుటకుగాని నిల్వయంచుకొనును.

రెండవపని, మూత్రామ్లము మొగలగుమలిన పదార్థములు శరీరమునుండి బయటికి నెట్టివేయ బడుటకు గాను వాటిని ప్రత్యేకముగ విడదీయును. అది యింకను అనేక విషపదార్థములను ప్రత్యేకముగ విడదీయును. లేక ప్రతిహతము గావించును. అందుచేత ఆ విషపదార్థములు గుండెకాయలోను, రక్తప్రసరణములోను ప్రవేశించి చెప్పరాని యపకారమును చేయుటకు అవకాశము లేదు.

కాలేయమునకు సంబంధించిన జాడ్యములను నివారించుటకై పొరపాటున ఇవ్వబడు మందుల శక్తిని కాలేయము అణచివేయును, లేదా బయటకు నెట్టివేయును.

పొంగు మొద్దలైన జాడ్యముల వలన సంభవించు గుండెజబ్బులు, స్కాల్డెడ్ ఫీవర్, వాత జ్వరము, తీవ్ర జ్వరము మొదలైనవి, కాలేయము తన కార్యము సక్రమముగ నెరవేర్చలేక పోవుట వలననే సంభవించు చున్నవి. ఈ జాడ్యములకై మనమువాడు భరిండులవలన కాలేయము శరీరమున కుపకారము చేయలేకున్నది. అందుచేత గుండెగాయయొక్క పరిస్థితి మరింత చెడి పోవు చున్నది.

కాలేయము పనిని బేంక్ కు పోల్చుట ఎట్లనచక్కెర, ఇనుము, కావలసినదానికంటె ఎక్కువగ నుండు విటమినులు కాలేయమున నిలువ

యుండును గ్లెకోజెన్ (లివర్ షుగర్ - కాలేయము చక్కెర) రూపమున చక్కెర కాలేయము యొక్క జీవ కణములలో (సెల్సు) నిలువ యుండును. అవశరమైనప్పు డెల్లను ఈ చక్కెర జీవకణ సమాదాయమునకు (టిస్యూలు) అది దివ్యబహుచుండును. చెడిపోయిన రక్తజీవకణములకు బదులు కొత్త వాటిని సరఫరా చేయుటకు రక్తమును తయారుచేయు గ్రంథులకు ఇసుము అవశరమైనప్పుడు, అవి ఆ యిసుమును లివర్ నుండి తీసికొనవలసి యున్నది. కాలేయము నుండి పైత్యరసము జీర్ణాశయములో బడునని కొందరి యభిప్రాయము. జీర్ణాశయములోని పైత్యరసమును (యథార్థముగ పైత్యరసము అక్కడ లేనిదే) జీర్ణాశయమునుండి బయటికి నెట్టివేయ వలెననెడి యభిప్రాయముతో మందులను మింగుదురు.

యథార్థముగ పైత్యరసము కాలేయపు జీవ కణములలో నుద్భవించి, పిత్తనాళము ద్వారా పైత్యపు తిత్తిలోనికి పోయి అక్కడ నిలువ యుండును. పైత్యపు తిత్తి బేరిపండుకకారముగ నుండి 4 అంగుళముల పొడవుండును. ఇది కాలేయము క్రింద కుడి భాగమునను ఆంత్రీముఖమునకు ఆరంగుళముల క్రిందను కలదు.

లాలాజలము, దంతములు, జాతరికరసమువలన ఆహారము జీర్ణాశయములో పేళమువలె తయారగును. ఇది జీర్ణాశయమునుండి ఆంత్రీముఖము (డోడెనం) లోనికి వచ్చును. అది పిత్తనాళము (గాల్ డక్ట్) యొక్క ముఖద్వారమున జేరి, పైత్యపుతిత్తి తనపనిని చక్కగ నెరవేర్చుకొనునట్లు చేరేపించును.

ఇట్లు చేయటవలన సూక్ష్మ నాళములతో కూడుకొనియున్న పొర (ఫైబ్రిన్ కోట్) ముడుచు

కొని పైత్యరసము ఆంత్రీ మూలములో పడును. ఇక్కడ ఆ పైత్యరసము ఆహారముతో కలిసి, తక్షణము అందలి కొవ్వుపదార్థమును మీగడ వంటిపదార్థముగ, సూక్ష్మకణములుగ మార్చి, రక్తనాళములలోనికి పోవుచు జేయును.

కాలేయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు

మనము సక్రమాహారమును తీసికొనని యెడలను, అందు విషము లున్న యెడలను కాలేయమునకు పని పెక్కువగుచు అందువలన దానికి శ్రమ, బాధకలిగి హెపటిటిస్ లేక ఇన్ ఫ్లమేషన్ ఆఫ్ ది లివర్ అను వ్యాధి వచ్చును. అనగా లివర్ పెద్దదై బాధగనుండును. జ్వరము వచ్చి నప్పుడు విషపదార్థములు విస్తారముగ రక్తములో ప్రవేశించును. దీనివలన కాలేయమునకు శ్రమ ఎక్కువగును.

ఆహారమును ఎక్కువగ భుజించుట వలన కాలేయములో రక్తము ఎక్కువము అది తన పనిని సక్రమముగ చేయలేక పోవును. ఉప్పు, కారము, పులుసు ఎక్కువగ నుండి, ఫలములు, కూరగాయలు, ఖనిజములు, విటమినులు లోపించిన యాహారమును తినుట వలనకూడ పైవ్యాధి సంభవించును. గుండెకాయ బలహీనముగనుండి అది కాలేయములోని రక్తమును తీసివేయ లేనప్పుడుకూడ పై పరిస్థితి సంభవించును; లేక కాలేయములో పుండు ఏర్పడి అందలి చీము ఇతర అవయవములకు కూడ వ్యాపించును.

కాలేయముకాని, వృక్కముకాని బలహీనమగుట వలన కొవ్వు సరిగ జీర్ణించక కాలేయములో కొవ్వు ఎక్కువగును. కొవ్వు ఎక్కువగ నున్నను (లేక మధురరసము తక్కువగ నున్నను) కాలేయములోని జీవకణముల (సెల్సు) మధ్య కొవ్వు ఎక్కువయై సహజ స్థితిలోనున్న జీవ

కణములకు ఒత్తిడి ఎక్కువగును. అప్పుడవి తమ
ఁనిని నెరవేర్చలేక పోవును.

పిండి పదార్థమువలన మనకు మేలు కలుగు
నట్లు కాలేయము ఉపకరించలేని అశక్త స్థితిలో
నున్నప్పుడు పిండిపదార్థమువలన మనకు ప్రమా
దము సంభవించును. అప్పుడు మనము పిండిపదా
ర్థము తక్కువగనున్న వస్తువులను తినవలసి
యుండును.

కాలేయము గట్టిపడుటకూడ కలదు ఉద్రేక
మును కలుగజేయు సారా, మసాలా వంటి వస్తు
వులను తినచో ఈ స్థితి సంభవించును.

పచ్చ కామెల్లు అయినప్పుడు కళ్లలోని
తెలుపురంగు బోయి పసుపురంగు వచ్చును.
చర్మముకూడ పచ్చనగును. దీనికి కారణము
పైత్యరసము ప్రేగులలోనికి పోయి రక్తములో
కలియుటకు లీలులేక పోవుట, నాళములకు ఉద్రే
కము కలుగుట, జలుబు ఎక్కువగుట (కేటరాల్
ఎక్యూగులేషను), పిత్తాశయ సంబంధమైన రాళ్లు
(గాల్ స్టోన్సు) కూడ పై స్థితికి కారణములు.

మనము తిననట్టి యాహారమంతయు జీర్ణి
చుటకు ముఖ్యహేతువు కాలేయము. ఆహారము
సంత తినిన కాలేయమునకు అంతపని ఎక్కు
వగును. అందుచేత ప్రతి వ్యక్తియు వానివాని
పనినిబట్టి మితాహారమును భుజించి కాలేయము
నకు ఎక్కువ పని తగులకుండ చూడవలయును.
సాత్వికాహారము కాలేయమునకు ఉద్రేకమును
పుట్టించదు. సాత్వికాహారము, పండ్లు ముఖ్యము
గ నాచింజ, దాక్షిణ్యములు ఉత్తమములు. పల్ల
రసములను కాలేయము సహించ గలదు. పల్ల
రసముల వలన కాలేయమందలి శీవకణములు
చురుకుగ నుండును; విస్తారముగనున్న విషములు
హరించును. ప్రమాదముల నుండి తప్పించు

కొనుటకు ఇది మంచి మార్గము.

లివర్ ను గురించి మన మింకను ఎంతయో
తెలిసికొనవలసి యున్నది. లోపమంతయు మన
లో పెట్టుకొని మనము కాలేయమును దూషించు
చుండుము. మనము ఆహార విషయమున ఎంత
తప్పుపని చేయుచున్నామో, మనకు మనమే
ఎంత హాని తెలియక చేకొనుచున్నామో, కాలే
యము మనకంత కుపకారము చేయబోవుచుం
డును శక్తివంచన లేకుండ సాధ్యమైనంత
వఱకు మనకు మేలునుచేయ ప్రయత్నించుచుం
డును. చివరకు దానికి సాధ్యము కానప్పుడు
అది చెడిపోవును. మనకు ఎక్కువ యపకారము
జరుగును. లోటంతయు మనయందు పెట్టుకొని
మనము దానిని దూషించనేల? అందుచేత
యథార్థమును తెలిసికొని మనమే జాగ్రత్తగ
నుండుట మంచిది. అట్లాని తన కాలేయము
బాధగ నున్నదని చెప్పును. అది నిజముగ కాలే
యమునకు సంబంధించిన జబ్బు కాదు. అది
ప్రేగుకు సంబంధించిన వ్యాధి—మలబద్ధకము.
ఈ మలబద్ధకము మాత్రమే కారణముకాదు.
కాలేయమునకు ప్రత్యేకముగ దానిబాధలు
కలవు.

నిజమైన కాలేయపు వ్యాధిని కనుగొనుట
కష్టము. ప్రారంభమున ఈ వ్యాధిని కనుగొను
టకు గుణములు కనుపించవు. కాలేయము చెడి
పోయిన యెడల దానికి తగిన గుణములు ఇతర
అవయవములలో, ముఖ్యముగ పైత్యపు తిత్తిలో
కనిపించును. కాలేయపు వ్యాధి ఎక్కువైనప్పుడు
కాలేయము పెద్దది యగుటయో లేక చిన్నది
యగుటయో జరుగును. కాలేయము క్షీణదశలో
నున్నప్పుడు ముడుచుకొని పోయి, గట్టిగానుండి,
గడ్డలుతో నిండియుండును.

కాలేయపు వ్యాధిని తెలిసికొన వలయునన్న దానినిగుఱించి పరిపూర్ణముగ తెలిసికొనవలసి యున్నది. అందుచేత ఈకాలేయమును గుఱించి నేనింతగావ్రాయవలసి వచ్చినది. కాలేయమునకు మించిన పని కలిగినప్పుడు దానికి రోగము వచ్చును. అందుచేత మనము ఆమితాహారమును భుజించి దానికి ఎక్కువ శ్రమను కలుగ జేయరాదు. దానికి తగినంత పనిని మనము కల్పించ వలయును.

మన మెంతఎక్కువ ఆహారమును భుజించిన; ఆహారమును జీర్ణింపజేయుటకు అత పైత్యరస మవసరము. ఎంత ఎక్కువ పైత్యరసము కావల యునన్న, కాలేయము అంత ఎక్కువగ శ్రమ పడవలసి యున్నది ఆ పైత్యరసమును తయారు చేయుటకు కాలేయము ఎంత ఎక్కువశ్రమపడిన అదిఅంతఎక్కువపెద్దదియగును అందుచేతఎక్కువ ఆహారమును భుజించు నాతనికి కాలేయపువ్యాధి వచ్చును. ంకి పదార్థముఎక్కువగాగలబంగాళా దుంపలు, రొట్టెలు, పిండి వంటలు, మొదలగు వాటిని భుజించు నెడల కాలేయము నకు శ్రమ యెక్కువగును. మనము పిండిపదార్థము గలవస్తువులను ఎంతఎక్కువ తినిన, కాలేయము అందుండి అంతయెక్కువ గ్లైకోజెన్ ను తయారుచేసి తనయందు నిలువయుంచుకొనును. అందువలన ఇట్టియాహారమును కావలసిన దాని కంటె ఎంత ఎక్కువతినిన కాలేయమునకు అంత శ్రమ. తుదకుదీనిఫలితముగ కాలేయము క్షుంఘి పోవును. తరచు పురుషుల కాలేయముకంటె స్త్రీల కాలేయము గట్టిపడును. దీనికి కారణము పురుషులకంటె స్త్రీలు చక్కెర పాకముతో చేసినవస్తువులు, పిండిపదార్థముగల ఆహారమును ఎక్కువగతినుట.

మాంసకృత్తులుగల మాంసము, చేసలు, గుడ్డుమొదలగు వాటిని భుజించువారి కాలేయమునకు శ్రమ ఎక్కువగును. మాంసకృత్తులు గల వస్తువులు జీర్ణమైనపుడు ఆమ్లములుగ తయారగును. జీర్ణమైనమాంసకృత్తులను మూత్రి కగ మార్చును. ఎంతమాంసమును తినిన అంత ఎక్కువ మూత్రికను కాలేయము తయారు చేయ వలసి యుండును. ఎంత ఎక్కువ మూత్రికను తయారు చేయవలసి వచ్చిన, కాలేయమంత శ్రమ పడవలసి వచ్చును. ఎక్కువ శ్రమవలన కాలేయము క్షుంఘిపోవును.

అందుచేత మనము గ్రహించున దేమన మనము ఎక్కువ ఆహారమును భుజించినను, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు మొదలగు వాటిని ఎక్కువగ తినినను కాలేయమునకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగి కాలేయపు వ్యాధులు సంభవించును.

కాలేయము విషములతో పోట్లాడి, వాటిని హరించును. ప్రమాదకరమైన విషమును మనము మ్రింగుచోదానినిఅణగదొక్కువిరుగుడుమందును తయారుచేయ యత్నించును. అందుచేత సారా, పొగాకు మొదలగు విషవస్తువులను అనుదినము సంవత్సరముల కొలది ఉపయోగించు వారల కాలేయమునకు విరుగుడు మందులను తయారు చేయుటలో శ్రమ యెక్కువై అదిక్షుంఘిపోవును. కొన్ని కొన్ని విషములు మలబద్ధకము మొదలగు బాధ్యములువలన మనశరీరములోనే ఉద్భవింతు చున్నవి. మలబద్ధకమువలన మలము పెద్ద పేగులో నిలువ యుండి జీకవణములు మురికితోనిండి విషపూరిత మగును. ఈ విధముగ విషము వ్యాపించును. ఆప్పుడు కాలేయమునకు శ్రమ యెక్కువగును. పైన

వివరించిన లోటులు ఎక్కువైనపుడు కాలేయము కొంత కాలమునకు క్షీణదశకు వచ్చును.

అందుచేత మనము అనుదినము పెద్దపే

గునుపరిశుభ్రము చేసికొనుచుసక్రమ యాహారమునుభుజించుచుండవలయునుకాలేయపువ్యాధులకు చికిత్సలు 'సునిశితవైద్యము'లో తెలుపబడినవి

(గతసంచిక తరువాయి) నైషి క బృహ్మచారి 'కోట శ్రీరాములుగారు'

తల్లి: ముందు పిల్లకాయను దొరకనియ్యండి. బిడ్డలమాట ఆలోచిద్దాం.

కాత్య: ఈ జరత్కారమునికి ఏ జరత్కారిణి కన్యయో సిద్ధపడక పోవటా? గంతవత్స బొంత యుండుగా.

గారి: చిత్రము. ఆ ముసలాయన జరత్కారిణియే గావలయునన్నాడట.

కాత్య: కాక వయసుదానితో నూరేగడలచియూ "అత్తత్త్యగతిర్నాస్తి" అన్నారగనుక గృహస్థుగాదలచాడేమో? బాపడు.

తల్లి:- ఏమెత్తి! మనపల్లెలో ప్రతివోటాతాతవెల్లి, తాతవెల్లి అని నవ్వుతూ ఆ ముసలాయన మతి భ్రమిస్తే ఈ కిష్కల మూఢత్వ మేమిటని? మా గాలవుని హాస్యం చేస్తున్నారు.

(గాలవుడు ప్రవేశం)

గాల: అమ్మ మామీరుమునిపత్నులు. ఇట్లుహాసించుట తగదు యోగమహిమలు మీరెరుగనివి గావుగదా? వారు సిద్ధులు. సర్వము వారి అధీనము. నుకన్య విషయము మరతురా?

తల్లి: నాయనా కినియకుము. ప్రయత్నింపుము.

గాల: అమ్మా! వారు స్వతంత్రులు. గావస్థ్యము వారికి అలంకారముగాగలదు తల్లి.

తల్లి: అటులనేయగుగాక, తండ్రి! క్షేమమునవెల్లి లాభమునరారా నాయనా

మూడవ అంకము

(ఇలావుత్తుడు - వాసుకీ - తక్షకుడు - విరావతుడు ఇతర నాగములు పుత్రప్రాప్తులతో - నాగమందిరములో ప్రవేశము)

తక్ష:- గనుక సోదరులారా ఎంతవిచారించినను మనకు మృతి అనివార్యము.

వాసుకీ:- అహా! విధి! మమ్మెందు కిట్లు స్పృశింపవలె? మేమేమిపాప మొనర్చితిమని మమ్మిట్లు దహింపవలె? అభము శుభ మొనగని ఈబాలనాగములు పుత్రప్రాప్త వర్గముతో ఆ రాచవారి హోమగుండమున హుతము గావలసినదేనా? మమ్మెందుకీనికృష్ట మరణమునకు సంకల్పించితివి? మేమునీస్పృష్టిని మతిపరచక ఇంత శుద్ధవాయు భక్షణతో జీవించుమే! మేమన స్పృష్టిలో నుండడగమా? నలయునేని వయసుచెల్లిన మమ్ము దహించి మాప్రాణప్రాణములై మాపుమాత్రమున మమ్మానందసాగరములో ముంచుమా! నాగమణులను బ్రతికింపుప్రభూ!

మహానాగ:- అన్నా! వాసుకీ! నీమృతికోర్చి ఈ నాగకుటుంబములు జీవించగలుగునా? ధర్మాధర్మములు విధికే మిగులునుగాక. రాజసమున క్రుద్ధుడై మానికంత

మున మరగక శేబరమును జుట్టిన యారాచవారు సప్తాహ్నిక భాగవత శ్రవణముతో బ్రహ్మలోకమునానుగ మించునా? బ్రహ్మవిదుని కాపపరిపాలనయందు అపమత్తత వహించిన తక్షకునిమూలమున ఈనాగకుటుంబములు ఆరాచవారిహోమములో బలిగావలయునా? కానిండు. మిమ్ము మేముబాయజాలము.

విరావతుడు:- మామా! వాసుకీ! మనజరత్కారిణిని ఆజరత్కారముని పరిణయమాడ నిచ్చగించి కన్యావరణకు వారికిష్కల నంపియున్నాడుగదా. ఆమునిసత్తముని నల్లునిగ బడసినచో మననాగ నిర్మూలనమునకు తరుణోపాయము పొందలుగుదుమేమో?

వాసుకీ: నాయనా! శమికమహామునియే అపరాధియగు ఆ రాచవారిపక్షమున నిలచినాడు. ఇక ఈవృద్ధమునిమన కనుకూలుడగునా? మనసర్వ మారణ హోమమునకు మునులభ్యర్థ్యులుగూడ ఏటితరుణోపాయము.

ఏలావుత్తుడు: అగ్రజాలకు వినయపూర్వక సమస్కృతు

లొసర్చి ఈపనివాని భాషణములు విశ్వసింపప్రార్థన.
మనమాతృకాపమనసురగతుల పంతరింపవలసివచ్చుచు
గదా యని దేవతలుగారిబొంది పితామహునిప్రశ్నింప
నామహా! వృధునగుచు సురగతుల రముద్భవియగు జర
త్కారిణికిని, జరత్కారమానికిని గలుగుమహాత్ముని
వలన సురగప్రళయమణిగునని నెలవిచ్చినాడు. నిద్ర
తునివలెనుండి సేనారహస్యమును వింటినిగనుక అగ్ర
జులు జరత్కారిణిపరిణయమున మమ్ముద్ధరింతురు
గాక.

వాసుకి: తండ్రీ! ఏలావుత్తా, ఈవిపత్సమయమున మాకీ
రహస్యోపదేశముచేసిమమ్ముద్ధరించిన నీకు చిరాయు
వగునుగాక. అట్లే ఆముసలిమునిని ఆహ్వానించి పరి
ణయోత్సవము జరుపబడునుగాక. నాగులకు జయ
మగుగాక.

[జరత్కారముని జరత్కారిణిఆశ్రమములోని పాన్న
నీడను సుఖాసీనులగుదుడు. సాయంసమయము]

ముని: నాగకిన్యా, నీవెట్లీ ముదుసలిమునితో సంసారము
గడుపు చుంటివా? గదా?

భార్య: స్వామి! పసిదాననగుటచే తమశిశ్రూషలో లోప
మేమైనంగలదేని నెలవిచ్చి మన్నింపప్రార్థన.

ముని: నీవినయమ్ముదుభాషణములు మమ్మాకర్షించినీయందను
రాగబద్ధుని చేయుచున్నవి.

భార్య: తమకోమలపాదసేవనను, తపఃప్రియత్వము నన్ను
పిచ్చిపిల్లనుజేసి తమయందు మరులుకొన జేయు
చున్నది.

ముని: ఈ ముదుసలి నీ తనుస్సుర్యలోని మృదుత్వముతో
రససిద్ధుడైనాడు.

భార్య: మహాదుర్లభమైన ఈ సిద్ధికాయమును స్పృశించు
టకు నేనెంతగానో చితిసో?

ముని: సహస్రారమువంటి స్రవించిన అపృతపానము కన్న నీ
అధరపానమేమియు తీసికట్టుకాదెందుకో?

భార్య: స్వామి! అమృతమయలుగనుక.

ముని: ప్రియే! నీబాహుబంధము నాదొగానందమును మర
పించినది.

భార్య: నాదేవుడు ఆనందరతుడు గనుక నా బాహువులను
ఆనందబాహువులుగ జేసినాడు.

ముని: యోగమున వాయుసంచారముచే వేండ్రించిన నా
ఆపాదమస్త్రము నీచల్లని స్పృశాభ్యంజనముచే
సిద్ధజేహమైనది.

భార్య: దేవర కృపావిశేషము.

ముని: నిశామితమై కకోరవీక్షలతో గడ్డకట్టిన నామనసును
నీశ్వంగార ప్రబంధముతో కరుగబెట్టి ద్రవింపజేసి
మృచుచుండుర శృంగారరసాస్వాదన చేయించి నాకై
అవతరించిన మోహనివలె నున్నావు.

భార్య: నాసేవను తమకు స్తుతించుట పసివానిని నాడించి
నట్లున్నది.

ముని: ప్రియ! సీరంస్కారములతోధన్యుడైనయెప్పుంగు
చున్న నేను నిన్ను సంస్మరింపక కృతఘ్నుడను
గమ్మందువా? ఇకనాకార్యము తీరినది. నెలవిచ్చి
నన్ను బంధము.

భార్య: అట్లునుదున్నారేమి? తమకార్యమెట్లుతీరినది?

ముని: పితరులజ్ఞ సిద్ధించినది. ఇక నెలవీయుము.

భార్య: స్వామి, తనకు భక్తిప్రపత్తులతో సేవించు
కొనుచు మన నిరణయానుసారము కలలోనైనను
తరుకహితమును గూర్చిననైట్లు విడిచిపుచ్చగలరో
నెలపెండు.

ముని: అదియునయినది.

భార్య: ఏమీ! నే నెప్పుడైనా తమ కహితమునుగూర్చి
యుంటినా?

ముని: ఔను: నీస్వర్గ సుఖానుభూతుడనయి నీతోడపై
నిదితుడనగు నన్నెందు లకు మేల్కొలిపి నీసుఖాను
భూతినుండి తొలగించితివో చెప్పుము.

భార్య: ఏమీ! అపచారమచేసితివా? సూర్యాస్తమయ
మునకు సకాలస్తమ అర్హము నీయని దోషమునకు
వెరచి తపినందుకా? ఈ శిక్ష.

ముని: అమ్మా! వగవకుము. పిచ్చిదానా! నా ఆర్హ్యమును
గొననిదే సూర్యభగవానుడు అస్తమించు ననుకొంటివి
గాబోలు. నీమగని స్థైర్యమును గుర్తించుకొనలేక
దోతివికదా?

భార్య: ప్రభూ! మన్నింపుము. దీనురాలను.

ముని: నీకోరిక సఫలమైనది. నన్నుగ్రహించి నెలవిమ్ము.

భార్య: అస్త్రీవా!

ముని: అస్త్రీ. నీకాస్త్రీకుడు జన్మించి మామలకు ముద
మిచ్చును. నీకు క్షేమమగుగాక. వెళ్లివత్తుము.

(జరత్కారుని నిష్క్రమణము)

(సమాప్తము)

ద్రాక్ష - రోగ నివారణ

ద్రాక్షను ఎరుగనివారు ఈ ప్రపంచమున ఉండరు. దీనికి హిందుస్తానీలో అంగూర్; సంస్కృతములో దాక్ష, మిర్సిర్క, ద్రాక్ష; తెలుగు, అరవము, కన్నడము మహారాష్ట్రము లలో ద్రాక్ష; గుజరాతీలో ముదగి, బెంగాలీ లో ద్రాఖ్య అను పేర్లు కలవు.

ద్రాక్ష తీగెనుపందిళమిచ్చి పాకించి పెంచెదరు. ఇవి చెట్లుకావు. ద్రాక్ష తోటలను ఆంగ్లమున “వైన్ యార్డ్స్” అందురు. ద్రాక్షపళ్లు గుత్తులు గుత్తులుగ కాయును. ఒక్కొక్క గుత్తి ఒక్కొక్కప్పుడు రెండు పౌనుల బరువుకూడ నుడును.

ఈ ద్రాక్ష అనేక రకములు. అయితే మన భారతదేశమున మనకు మూడు రకముల ద్రాక్ష మాత్రమే తెలియును.

1. చిన్నద్రాక్ష (ఇదు గిజలుండవు) 2. నల్ల ద్రాక్ష, 3. పెద్దద్రాక్ష (ఇది పసుపు ఆకుపచ్చ రంగులు కలిసి ఉండును.)

ద్రాక్ష సమశీతోష్ణమండలములలో సమృద్ధిగ కాయును. షుమారు భూమధ్య రేఖకు 20 డిగ్రీల మొదలు 50 డిగ్రీలమధ్య ఈ పంట సమృద్ధి. దీనికి పుట్టినిల్లు ఆసియాఖండము. అయితే కేస్పియన్ సముద్రము, కాకసన్ పర్వతములు. ఆఫ్రినియా ప్రాంతములలో ద్రాక్ష విపరీతముగ పెరుగును. ఆరువేల సంవత్సరములకు పూర్వమునుండియు ద్రాక్షను పెంచి, ద్రాక్షపళ్ళనుండి సారాయుని తయారుచేయుచున్నట్లు చరిత్రవలన తెలియుచున్నది. ఫోయినీషియనులు ప్రప్రథమమున ద్రాక్షను ఐరోపాకుతీసికొని వెళ్ళిరి. దీనిని వృద్ధిచేసినది గ్రీకులు, రోమునులు.

ద్రాక్ష పెరుగుటకు కొలది తడి వేడి కలసిన వాతావరణ మవసరము. అందుచేత ఈ ప్రపంచమున ద్రాక్ష ప్రధానపంటగాగల ప్రాంతములు మధ్యధరా సముద్రతీర ప్రాంతములు, (ముఖ్యముగ గ్రీసు, ఇటలీ, ఫ్రాన్సు, ఆర్జెంటీనా, మొరాకో)

హిందూ దేశమునపంజాబ్, కాశ్మీర్, బెలూచిస్థాన్, ఆఫ్ఘనిస్థాన్, పూనా, బెంగళూరులలో ద్రాక్షవిస్తారముగ పండును.

కెల్టా, చామన్ ప్రాంతములలో పండు ద్రాక్ష తీసిగను రుచిగను ఉండును. ద్రాక్షజూన్ నెలనుండి అమ్మకమునకు వచ్చును. సెప్టెంబరులో సమృద్ధిగ అమ్మబడును. రైల్వేస్టేషన్లు మెంటువారు, కూల్ స్టోరేజీ కంపెనీలవారు ద్రాక్ష చెడిపోకుండ మంచిస్థితిలో మనదేశ మందలి అన్ని ప్రాంతములలోను దొరకునట్లు ఏర్పాటు చేసిరి.

ఉత్తర దక్షిణ అమెరికాలలోను, కేప్ కాలనీ ఆస్ట్రేలియాలలోను ప్రతివ్యక్తికి లభించునంత సమృద్ధిగ ద్రాక్ష పండింప బడుచున్నది.

ద్రాక్షను ఎండబెట్టుట కూడకలదు. ఎండు ద్రాక్షను రైజిన్సు, కర్రెంట్స్, సుల్తానాప్ అందురు. హిందీలో కిస్మిత్ అందురు. ఎండు ద్రాక్షను దూర ప్రాంతములకు పంపుటకును, ద్రాక్షపళ్ళు దొరకని కాలమున ఉపయోగించుటకును వీలగును. తినుబండారములు రుచిగను కమ్మగను ఉండుటకు గాను ద్రాక్షను ఊరాన్నము, శర్కరపొంగలి, హల్వా, మిఠాయి, బిస్కెట్లు, ట్రాబెలు మొదలగు వానిలోఉపయోగించు చున్నారు.

దాక్షనుండి విలువైన పానీయములను కూడ (బ్రాండ్ మొదలైనవి) తయారు చేయుచున్నారు. ఫ్రాన్సు దేశము దాక్షను విస్తారముగ పండించి అందులేని పానీయములను తయారు చేయుచున్నది. ఐరోపాలో ప్రతి సంవత్సరము ఎంతయో దాక్షసారాయి బ్రాండ్ లకు గాను వృధా చేయబడుచున్నది. మనకు చెప్ప నశక్యమైన మేలును గావించుచున్న దాక్ష చక్కెర నిరుపయోగకరమైన హానికరమైన పానీయములను తయారుచేయుటకు గాను పాడుచేయ బడుచున్నది లెక్కలనుబట్టిజూడ ప్రపంచమున సంవత్సరమునకు కోట్లనుకోట్ల గాలనుల బ్రాండ్ సారాయిలు ఉపయోగింప బడుచున్నవి. అనగా షుమారు ఏబదిలక్షలటన్నుల స్వాభావిక దాక్ష చక్కెర ప్రతి సంవత్సరము దగ్గము చేయబడుచున్నది. సహజస్థితిలోనున్న ఈదాక్ష చక్కెరను ఉపయోగించుచో ప్రతి సంవత్సరము అనేకకోట్ల ప్రజలు మంచి ఆరోగ్యస్థితిలో నుండగలరు.

కాశ్మీర్ లోను, హిందూ దేశమందలి కొన్ని ప్రాంతములలోను దాక్షనుండి సారాయి తీయబడుచున్నది. దాక్ష సారాయిని పవిత్రముగ భావించు మతస్తులు కొందరు కలరు.

దాక్ష చికిత్స

దాక్ష చాల విలువయైన యాహారము. ఇందు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు పదార్థములు కలవు. ఇందలి పదార్థముల వలన అనేక వ్యాధులు, (ముఖ్యముగ ఎనేమియా, శ్వాసకోశములకు మూత్రసిండుములకు సంబంధించిన వ్యాధులు) నివారణ యగును. ఈ సత్యమును బట్టియే అనేక దేశములలో చిరకాలమునుండియు

దాక్షపళ్ళి రోగనివారణకై ఉపయోగింపబడుచున్నది.

హిందూ దేశము, అరేబియా, గ్రీసు దేశములలోని పూర్వకాలపు వైద్యులు కొన్ని కొన్ని వ్యాధులు కలవారిని దాక్ష పండు ప్రాంతములకు పంపి ప్రతిమూడు లేక ఐదునిమిషములకు ఒకపండు చొప్పున దినమునకు పండ్రెండు మొదలు పదహారు గంటల కాలమువరకు తినుచుండవలసినదని సలహానిచ్చెడివారు. అప్పటి కప్పుడు తీసిన దాక్షరసమునుకాని, నిలవయుంచిన దాక్షరసమును కాని బిడ్డలకు, రోగులకు, రోగము నయమై బలహీనముగ నున్నవారికి ఇప్పించు చుండెడివారు.

ఈ విధముననే యూరపులో కూడ దాక్ష పంటకాలమున రోగనివారణకు దాక్ష నుపయోగించుట పరిపాటైనది. దక్షిణ జర్మనీలోను, ఆస్ట్రీయా ఇటలీలలోను ఆరోగ్య కుటీరములలో దాక్ష నుపయోగించు చున్నారు. ఇక్కడ షుమారు ఎనిమిది వారములు దాక్ష మీదనే ప్రజలు ఆధారపడి యుందురు. నయస్సును బట్టియు, ఆరోగ్యమును బట్టియు ఈ దాక్ష పండ్లను క్రమక్రమముగ దినమునకు మూడు మొదలు ఎనిమిది పౌనులవరకు ఎక్కువగ తినుచుందురు. ఇది తేలిక యాహారమగుట వలన దీనివలన మనకెంతయో మేలుకలుగుచున్నది. ఇందు మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్) కర్బనోదజములు (కార్బోహైడ్రేట్స్) సులభముగ జీర్ణించు స్థితిలో నుండును. ఇందలి పొటాసియము, కేల్షియము, మెగ్నీషియము, ఇనుము, మొదలగు ఖనిజ లవణములు (ఆల్కలైన్ సాల్ట్స్) రక్తమందలి ఆమ్లసంపదను (ఎసిడిటీ) తగ్గించును. ఇందలి “బి”, “సి” విటమిన్లు

కూడ మంచి ఆరోగ్యమును కలుగజేయును.

ద్రాక్ష యొందలి రాసాయనిక విభజన

ద్రాక్షయొక్క ఆహారవిలువను, రోగనివారకశక్తిని తెలిసికొన వలయునన్న, అందలి రాసాయనిక విభజననుకూడ మనము తెలిసికొనవలసి యున్నది.

శీతోష్ణపరిస్థితులు, భూసాకము ప్రదేశములను బట్టి ద్రాక్షలోని వివిధ ఆహార పదార్థముల విలువ మారుచుండును. చక్కెర నూటికి 15 మొదలు 30 పాళ్ళ వఱకు మారును. మాంసకృత్తులు నూటికి 0.6 నుండి 1.5 పాళ్ళవఱకును, పెక్టిన్, జిగురుపదార్థములు 3 మొదలు 4 పాళ్ళవఱకును, టార్టారిక్ ఆసిడ్ 0.5 మొదలు 1.2 పాళ్ళవఱకును, మారుచుండును. ఖనిజసంపద సుమారు 0.5 పాళ్ళుండును.

హిందూదేశమున కూడ వివిధ రకముల ద్రాక్షకలదు. అందు కొన్ని పులుపు, కొన్ని అతి తీసి, పుల్లని ద్రాక్షలో అల్లు మెక్కువగను, చక్కెర తక్కువగను ఉండును. తీసిద్రాక్షలో చక్కెర ఎక్కువగను అల్లుముతక్కువగనుఉండును. సగము సగము పండిన ద్రాక్ష ఎప్పుడు పుల్లగనే ఉండును. ఏలయన, పూర్తిగా పండిన వాటిలోను పూర్తిగా పండిన వాటిలోను అల్లుము చక్కెరల పాళ్ళలో హెచ్చుతగ్గులుండును. బాగుగ పండిన ద్రాక్ష యందలి అల్లుము చక్కెరలలో ఆపిల్సుకు సంబంధించిన అల్లుము. (డినిని మేలిక్ ఆసిడ్ అందురు మేలిక్ ఆసిడ్ సామాన్యముగ ఆపిల్సులోనేఉండును.) మనము వాడుచున్న సాదా చక్కెర (కేఫుగర్) ఎక్కువగనుండును. ఈ చివర చెప్పిన మేలిక్ ఆసిడ్, కేఫుగరు రెండును. ద్రాక్ష పక్వమునకు వచ్చిన కొలది టార్టారిక్ ఆ

సిడ్ గాను, ద్రాక్షచక్కెరగాను మారుచుండును.

ఇతరఫలములలో కూడ అల్లుము, చక్కెరలపరిస్థితులు పైన వివరింప బడిన విధముననే ఉండును. అందుచేత ఎక్కడనైనను శాస్త్రజ్ఞులచేత ఫలముల రాసాయనిక విభజన తెలుపబడిన దనిన అది సంపూర్ణముగ పక్వమునకు వచ్చిన ఫలము యొక్క రాసాయనిక విభజనయని మనము గ్రహించవలసి యున్నది.

ఈ క్రింది పట్టి ద్రాక్షయందలి రాసాయనిక విభజనను తెలుపును

	100 పాళ్ళకు
నీరు	77.9
మాంసకృత్తు (ప్రోటీన్)	1.0
కొవ్వు (ఫేట్)	1.2
కర్బనోదజములు	14.4
(కార్బోహైడ్రేట్లు)	
ఖనిజ పదార్థములు	0.5
(మినరల్ మేటర్)	
సెల్యూలోజ్.	1.5
జిగురు పదార్థములు	
(పెక్టిజ్, గమియాసబైన్స్)	3.5

మాంసకృత్తు, కొవ్వు, సెల్యూలోజ్ ద్రాక్ష గింజలలో ఎక్కువగ నుండును.

	100 పాళ్ళకు
నీరు	38.7
మాంసకృత్తు	5.5
కొవ్వు	8.5
కర్బనోదజములు	18.6
సెల్యూలోజ్	27.0
ఖనిజసంపద	0.5
ద్రాక్షతోక్కలోనిపాళ్ళు	100 పాళ్ళ 7
నీరు	76.5

మాంసకృత్తు	1.3
కొర్రు	0.9
కర్బనోదజములు	18.4
సెల్యూలోజ్	2.1
ఖనిజములు	0.6

ద్రాక్షపండ్లయొక్క రసములో మాంసకృత్తు, కొర్రు, సెల్యూలోజ్ కొద్దిగ నుండును. అందు సీరు, ద్రాక్ష చక్కెర రూపముననున్న కర్బనోదజములు, ఖనిజములు ఉండును.

ద్రాక్షలోని చక్కెర చాల విలువైనది. అందుచేత ముఖ్యముగ దీనిని గుఱించి మనము తెలిసికొన వలసి యున్నది.

అనేక విధముల చక్కెరలు కలవని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. అవి వారికి తెలుసును. అయితే మానవుడు పయోగించుచున్న ఆహారములోని చక్కెరలు మాత్రము ఐదు విధములే. అవి సామాన్య చక్కెర (సుక్రోజ్), మాల్ట్ చక్కెర (మాల్టోజ్), (లేక్టోజ్) పాలచక్కెర, పండ్లచక్కెర (ఫ్రుక్టోజ్), ద్రాక్ష చక్కెర (డెక్స్ట్రోజ్) అని ఐదు రకములు.

ఈ ఐదు విధములైన చక్కెరలలోను మొదటి రకము అనగా కేక్సుగర్ మాత్రమే మనయందరకు తెలియును. ఈ చక్కెరను చెరకుగడ నుండియు, బీటుదుంప, తాటి, ఈత వగైరాల నుండియు తయారు చేయుచున్నారు. దీనినే మనము సకల యాహార పానీయములలో వాడుచున్నాము.

బాగుగ పక్వముకాని పండ్లలో పంచదార మాత్రమే ఉండును. కాని అది పక్వముగు చున్నకొలది ఆ పంచదార ఫ్రెక్టోజ్ గాను గ్లూకోజ్ గాను (ఇందు డెక్స్ట్రోజ్ డెక్స్ట్రోలు రెండును ఉండును.) మారును. మానవ శరీరమున

జీర్ణక్రియ జరుగునట్లే చక్కెరకూడ ఒక రూప మునుండి మరియొక రూపమునకు మారును. ఈ విధముగ మారుటకు కారణ మేమన మనము నిత్య ముపయోగించుచున్న సాధారణ పంచదారను మన శరీరము ఉపయోగించుకొనలేదు. అందుచేత అది రక్తములో ప్రవేశించుటకు పూర్వము ద్రాక్ష చక్కెరగా మార్చబడుచున్నది. సాధారణ పంచదారకంటె ద్రాక్ష చక్కెరయొక్క ఆధిక్యత ఇక్కడనే కనిపించుచున్నది. మన శరీరమునకు ఉష్ణమును, శక్తిని కలుగజేయు పిండిపదార్థముకూడ జీర్ణక్రియా కలాపమందు డెక్స్ట్రోజ్ గా మార్చబడవలసి యున్నది. తరువాతనే అది శరీరముచేత ఉపయోగింప బడుచున్నది. అందుచేత శరీరముచేత ఉపయోగింపబడుటకు ముందు వివిధ యాహారములలోని పిండిపదార్థములు, చక్కెర పదార్థములు డెక్స్ట్రోజ్ గా మార్చబడవలసి యున్నది. ఆ విధముగ మార్చబడు చున్నవి. శరీరశక్తికి డెక్స్ట్రోజ్ ముఖ్యమైన మూలాధారము. అది శరీరమునకు వంటచెరకు వంటిది. ఈ డెక్స్ట్రోజ్ ద్రాక్షపండ్లలో సహజరూపమున లభించును. పిండి పదార్థము లాలాజల సహాయమున నోటిలో అసంపూర్ణముగ జీర్ణ మవును. పంచదార చిన్న పేరీవులలోనికి పోయేవఱకు అసలు జీర్ణ మవుటయే లేదు. కాని ద్రాక్ష చక్కెరమాత్రము నోటిలో పశిన తక్షణమే జీర్ణమవుచున్నది.

ద్రాక్షరసములో పొటాసియము సమృద్ధిగ గలదు. ద్రాక్షగింజలలో సున్నము సమృద్ధిగ నున్నది.

పొటాష్ సున్నము భాస్వరము

ఫలమంతటిలోను.	53.0	7.0	21.0
గింజలలో	29.0	34.0	24.0

హౌటాసియమ్ వలన శరీరమండలి కండర పండును గింజలతో సహా చమిలి మింగవచ్చును. ములు వృద్ధియగును. కేల్సీయమ్ (సున్నము) అట్లు చేయుట వలన దంతములకు బలము ఎముకలకు మూలాధారము. ప్రకృతి వైద్యమున కలుగును; ఆహార విలువయు సమృద్ధిగనుండును. ఆహార చికిత్సా శాస్త్రములో జీవకణ సముదాయమును సృష్టించుటలో హౌటాసియమ్ గింజలను జాగ్రత్తగ నమలనిచో దంతములకు మందముగ పనిచేయు ననియు, సోడియమ్ ప్రమాదము కలుగును. అందుచేత గింజలను చురుకుగ పనిచేయుననియు చెప్పబడి యున్నది. పారవేయటే మంచిది. గింజలను, తొక్కను దాక్షిణ్యగింజలను పారవేయుటకు బదులు మంచిది.

నేరేడు పండు

షుమారు 20 సంవత్సరములకు పూర్వము ప్రజలు నారింజలను వాడెడివారు కారు వాటిని తినిన యెడల దగ్గు, జలుబు కలుగునని భయపడెడివారు. పిల్లలు పెద్దవారలకు తెలియకుండ దొంగతనముగ నారింజలను కొని తినెడివారు. అటు లనే దగ్గుజలుబులతో బాధపడెడివారు. పెద్ద వారును వీరిని కొట్టి తిట్టెడివారు. నేడో, నారింజలను విరివిగ వాడుచున్నారు.

అదే విధమున వెలగ, సీతాఫలములు, రేగు పళ్ళు, నేరేడుపళ్ళు మొదలగు వాటిని తినుటకు భయపడెడివారు. కాని ఆయా కాలములకు తగిన ఫలములే భగవంతునిచే సృష్టించ బడుచున్నవి వాటిని మన ముపయోగించు కొనవలసిన విధమున ఉపయోగించు కొనుచో అవి మన కెట్టి యపకారమును చేయవు.

నేరేడు పండువలన మన కెంతయో మేలు కలుగ గలదు. దీనియుపయోగ మనేకులకు తెలియదు. చక్కగ పక్వమునకు వచ్చిన నేరేడు పండ్లను తెచ్చి వాటిని శుభ్రముగ నీటితో కడిగి, గుజ్జితీసి రసము పిండవలయును. ఈ రసం తూకంలో సగంవంతు చెక్కెర ఆ రసములో

కలిపి సన్నని సెగను కాచవలెను. ఆ రసము చక్కని ఎరుపు రంగుకు దిగును. అద్దములో వలె ప్రతిబింబము కనుపడును. ఈ రసాయనము ఎన్నిరోజులైనను నిలువ యుండును. నాలుగు చెంచాల నేరేడు రసాయనములో, 12 చెంచాల నీరుకలిపి, అందు నిమ్మపండు అరచెక్కరసం పిండినచో ఆహ్లాదకరమైన పానీయము తయారగును.

ఈ పానీయము రక్తశుద్ధి చేయును, విరేచన కారి, మధు మేహమునకు మందు. అందు చేత వృధాపానియములకై డబ్బును పాడు చేసుకొని తద్వారా ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుట కంటె నేరేడుపళ్ళు కాలము వచ్చునపు డెల్లను నేను చెప్పిన చొప్పున రసాయనమును తయారుచేసి యుంచుకొని, ప్రతిదినము పానీయమును తయారుచేసికొని తాగిగుట మంచిది. దాన అపారమేలు కలుగును.

నేరేడులో అనేక రకములు కలవు. వాటిలో పెద్దనేరేడు మంచిది. అది తియ్యగ నుండును. ఏమాత్రము పులుపు ఉండదు. ఇది దొరకుట దుర్లభము. ఈ విత్తనము దొరికినప్పుడు ప్రతి యింట బెంచుకొనుట మంచిది.

(264 వ పేజీ తరువాయి)

పదార్థములు, చమురు పదార్థములు, కూరలు, కాయలు, పండ్లు, దు:పలు, ఆకులు వానియొక్క వివిధములగు లవణాది పరిమాణములు. ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు ఎట్టివారికి వృద్ధి యగునది; ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు తగ్గునది; వంటవానివలన కలుగు లోపములు, వానియందు కలుగు లోపములు, వానిని సమరసపరచు మార్గములు, వివిధ రోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11. కశేరుకా సమీకరణ చికిత్స:- నాడి మండలము; ఇశ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు, మజ్జ, వెన్నుపూసలు, వాని స్వస్థానములు; స్థాన చ్యుతి; రోగము, స్వస్థాన స్థాపన, రోగనివారణము

పఠనీయ విషయములు. (ఉత్తరభాగము)

1. అస్థినిర్మాణ శాస్త్రము:- అస్థిపంజరము; కపా అనిర్మాణము; కబంధ నిర్మాణము; బాహువులు; హస్తములు; కాళ్ళు; పాదములు, వెన్నెముక; కూపకనిర్మాణము

2. శారీరశాస్త్రము:- ప్రధానావయవనిర్మాణములు, వానిక్రియలు, 1 మెదడు, 2 నాడి మండలము, 3 హృదయము, 4 శ్వాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీర్ణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశము, 9 జిహ్వా, 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గర్భోత్పత్తి, పిండకృమము.

3. ఆరోగ్యశాస్త్రము:- (క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు, బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, సూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణకాలమున గమనింపవలసిన విషయములు. ఆహార విహారములయొక్క మితి,

బ్రహ్మచర్యము, సద్భావము. (గ) ప్రసవము:- గమనించవలసిన విషయములు: ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, శౌచము, గాలి, వెలుతురు. (ఘ) సంతాన పాలనము:- పాలులేని పిల్లలు, ఊరిదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, తెలివితక్కువ పిల్లలు, దుర్మార్గుపిల్లలు.

4. సునిశిత వైద్యము:- (క) నూర్యోపాసన, శక్తితత్వము. శక్తియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అనురాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణములకును శక్తికినిగల సంబంధము, శీతమువలన కలుగు వ్యాధులు, ఉష్ణమువలన కలుగు వ్యాధులు, ఏ రంగువలన నేరోగము నయమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు పారిభాషికపదములు.

(ఖ) చికిత్సాభాగము:- శ్వాసాశయ వ్యాధులు, జీర్ణాశయ వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, జననేంద్రియవ్యాధులు, మూత్రాశయవ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, నాడి వ్యాధులు, నేత్ర కర్ణ వ్యాధులు, ఇతరములు.

5. జలచికిత్స:- మొదటిసంవత్సరపు జలచికిత్సలకు శాస్త్రీయజ్ఞానము.

6. ఆహారశాస్త్రము:- పదార్థము, శక్తి, జీవము, వికాసము, అహారమునందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, కర్బను, హైద్రజములు, సేంద్రియ ఆమ్లములు, సేంద్రియ లోహములు, లవణములు, ఆమ్లములను తగ్గించు పదార్థములు, ఆమ్లమును పెంచు పదార్థములు, విటమినులు, ఆహారము, భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, శాకములు, ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు,

జంతు పదార్థములు, మాంసాహారములు, ఉన్న పక్ష పదార్థములు, మరియు పదార్థములు, ఆహార పదార్థము. వన ఏ యే రోగములు ఎట్టివారికి పానీయములందు కల్పిలు, దురాహారముల వలన సప్తములు రోగ నివారణనుండు ఆహారమును గూర్చి వైద్యుల ఆభిప్రాయములు, సహజాహారముల వలన రోగనివారణ మగుట, ఆహారముల యందలి వివిధ ద్రవ్యముల పట్టికలు.

7. నిదానశాస్త్రము :- 1 కాలశాస్త్రము, 2. తత్వములు, మానసిక తత్వములు, వృత్త తత్వము. కంఠర తత్వము, పోషక తత్వము, అస్థి తత్వము, 3 కనీనికానిదానము, 4 అప్తసాన

పరీక్ష, 5 కశేరుకానిదానము.

విద్యార్థులరుసుము

ప్రతి విద్యార్థి నెలకు రూ10 - 0 - 0 చొప్పున ట్యూషను ఫీజు ముందుగానే చెల్లించ వలసి యున్నది కావలసినవారు ముందుగానే అడ్మిషనుఫీజు రూ 5 - 0 - 0 లతో ధరఖాస్తు ఫారము పంపవలసినది.

విద్యార్థులకు శిక్షణకాలమున ప్రకృతి మాన వత్రిక ఉభితముగ నివ్వబడును.

ఇతర వివరములకు ఇట్లు వ్రాయుడు :

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు,

ప్రకృతికార్యాలయూట్రిస్టుధవము, విజయవాడ

మరుగునీరు

పట్టణములలో మరుగుకాలవలు కలవు. ఇల్లలోని మరుగు నీరంతయు మరుగు కాలవల లోనే ఉండును. ఇది పోయే మార్గము కని పించును. మరుగు కాలవలు లేనిచోట గుంటల లో మరుగు నిలవయుండి, ఆ గుంట నిండిన తరువాత రోడ్డుతయ మరుగుతో నిండి యుం డును. మరుగుకాలవలు కొన్ని వీధులలో గచ్చు చేయబడి యున్నవి. కొన్నిచోట్ల మట్టికాల్వలే. ఈ మట్టి కాల్వలు ఎంత రోతగానుండునో చెప్ప నశక్యము. ఇల్లలోని చెత్తనంతను తీసుకొనివచ్చి ప్రజలు మరుగు కాలవలలో వేయుదురు. అప్పు డా మరుగు పోవుటకు మార్గమే యు డదు. ఒక ఇంటి యజమాని ప్రక్కయింటివారి మరుగు తన ఇంటిముందునుంచి పోగూడదని కాలవకు అడ్డము వేయును. అప్పుడా మరుగు రోడ్డుమీదకు వచ్చి ప్రజలు అడుగు పెట్టుటకుకూడ వీలుగ నుండదు. కొన్ని కొన్ని సందులలో అసలు నడ ముటకే అధికారముండదు. మరుగు కాలవలు

మల మూత్రాదులతోనిండి ముక్కులు బగ్గెలై పోవును. సైడుకాలవలు చెడిన కొంతమట్టుకు నయమే. విద్యావంతులనిలేదు, విద్యావిహీను లనిలేదు, అందరు రోడ్లను మలమూత్రాదులతో పాడుచేయుదురు. ఆ బాటల పోవుటకే మనకు అర్హత యుండదు. ఇంటి వెనుక ఎంతస్థలముం డనీ, పురుషుడు లజ్జావిహీనుడై స్త్రీలువచ్చు చున్నారనియు కూడ వెనుదీయక మూత్రమును రోడ్డు ప్రక్కన విసర్జించును. లోనమరుగుదొడ్లు న్నను స్త్రీ కూడ లజ్జావిహీనురాలై తెల్లవారు జామున విద్యుద్దీప కాంతిలో పురుషులు వచ్చు చు పోవుచున్నను లక్ష్యపెట్టక రోడ్డుప్రక్కన మలమును విసర్జించుచుండును. ఈ విధముగ ప్రజలు పట్టణమును దోమలు, విషక్రిములు మొదలగు వాటితో నింపి తన యారోగ్యమును పాడుచేసుకొనుచున్నారు. పట్టణముయొక్క పారి శుద్ధ్యతను పాడుచేయుటలో విద్యావంతులు, విద్యావిహీనులుకూడఒకవిధముగ నేడెందున్నారు

మురుగు కాలవలను పరిశుభ్రము చేయించుటకు అధికారులున్న శ్రద్ధ వహించుటలేదు. అందుకు నియోగింపబడిన నౌకర్లు విషయము ఈ దినములలో చెప్పటకే వీలులేదు. అధికారులు ఈ మురుగునీరును ప్రక్కలనుండి నదులలోనికి కాలవలలోనికి పోవునట్లు ఏర్పాటు చేయుచున్నారు. దీనివలన ప్రమాద కరమగు క్రిములున్నయు ఆ మంచినీటియందు వ్యాపించి ఆ నీరును త్రాగుటకు గాని, స్నానము చేయుటకు గాని, ఉపయోగించుచున్న వారల ఆరోగ్యము చెడుచున్నది. ఆరోగ్యము చెడుటయేమి? ప్రాణములుకూడ పోవుచున్నవి.

పట్టణములలో కూడ పెద్దపెద్ద దొడ్లు కలవారున్నారు. ఆ దొడ్లలోని మురుగు సంతను బయటకు రానీయకుండ దొడ్లలోనే ఆ మురుగుతోనే చెట్లను, కూర పాదులను పెంచుకొనిన ఎంత

బాగుండును? రెండు విధములుగ లాభమును పొందుదురే! ఒకటి కూరగాయలు, ఫలములు లభించును. రెండు వివక్షిములకు తావుండక పరిశుభ్ర వాయువుతో పరిశర ప్రాంతములు నిండి సదా ఆరోగ్యముగ నుండురు.

అధికారులును పట్టణము బయట మునిసిపాలిటీ క్రింద కొంత భూమిని కొని, మురుగునీటిని అక్కడికి పారించి తోటలు పెంచుట, స్వల్ప చార్జీలు వసూలుచేసి ప్రజల భూములకు సరఫరా చేయుట మొదలగు నేర్పాట్లు చేసిన ఎంత బాగుండును.

ఈ వ్యాసమందు నేను చూపిన లోటులకు ముఖ్యకారణము ప్రజలకు పౌరసత్వపు హక్కులు తెలియకపోవుట ఒకటి. రెండు ఇంతకంటె ఎక్కువ ప్రమాదకరమైనది సోమరితనము.

ఫలములు

అంజూర

పండిన అంజూరపండు చల్లవజేసి ఆర్చును. దేహపుష్టి, బలము, వీర్యవృద్ధి నిచ్చును. అన్నమును జీర్ణముగావించును. ధాతువులకు, పక్షవాతరోగులకు క్షయరోగులకు మేలు చేయును, క్షేమమును వెడలించును. విరేచనము గావించును. వేడిని, దాహమును అణచును. 40 రోజులు బాదంపప్పు, అక్రోటు, సిస్తాపప్పులతో తినిన నీరసపడ్డ రోగులకు, వేడిశరీరులకు, దేహమునకుబలమునిచ్చును. మెదడుకు సత్తువ చేర్చును. బుద్ధిని హెచ్చించును. మూలవ్యాధిని నివారించును. నడుమునొప్పిని పోగొట్టును. పుంసత్వమును నభివృద్ధికి తెచ్చును. వీనిని పరగడుపున తినుట మంచిది.

అక్రోటు

అక్రోటు ధాతువులకు, ముంత గుండెకు, పొట్టకు బలమిచ్చును. వీర్యవృద్ధిని జేయును. మనోల్లాసమును, ఆయుర్వృద్ధిని కలుగజేయును జీర్ణశక్తి నిచ్చును. మెదడు, హృదయమునకు, శిరస్సుననుండు ఇంద్రియ శక్తులకు బలమిచ్చును.

కిసిమిసి పండు

కిసిమిసిపండు మధురముగ నుండును. తత్త్వమును మృదుపరచును. త్రిదోషహరమైనది. మేహశాంతి, వీర్యవృద్ధినిజేయును. బలమిచ్చును. దగ్గును, మూలవ్యాధిని శమింపజేయును. కంఠమును శుభ్రపరచును. వీటికి ద్రాక్షపండ్లకు గల గుణములు కలవు.

పిస్తా

పిస్తాపప్పు పొట్టకు ముంతగుండెకు బలమును దేహపుష్టిని నిచ్చును. శీతలమున బుట్టినవికారమును నణచును. ఏటికి బాదంపప్పు గుణములు కలిగి యున్నవి.

బాదంపప్పు

బాదంపప్పు సమశీతోష్ణమైనది. పిర్యవృద్ధిని, దేహపుష్టిని కలుగజేయును. మేహవాతములు నణచును. దేహము ఆర్చుకొనిపోవుట, శిరోరోగములు నయమగును. బొట్టుబొట్టుగా పడెడి మూత్రవ్యాధిని నిర్మూలించును. గొంతును, రొమ్మును మృదుపరచును. దగ్గు, కార్తపునొప్పి, క్షయలనుహరించును. మంచిబొద్దియగునుబుట్టించును. సమస్తేంద్రియములకు బలముకలుగును.

వెలగపండు

వెలగపండు సర్వసామాన్యముగ అడవులలో పెరుగును. పండు మంచివాసననిచ్చును. గుజ్జను భుజించుతరి పులుపు, తీసి, చాలినంత మెదుపు కలిగియుండుటచే ఎట్టి ఇతర పదార్థముల చేరి కయు ఆశించదు.

ఆరోగ్య వైద్యరీత్యా ఎముకపుష్టికి, పిత్తమున ణచుటకు, శక్తి నిచ్చుటకు ముఖ్యములగు పదార్థములు :— పొటాష్, లయిం (సున్నం), ఇనుము అనునవి మూడును ఇమిడియున్నవి ఇట్టిపండు శక్తిహీనులు, రక్తహీనులు, పాండురోగులు, పిత్త ప్రకోప, వైత్యతత్వము గలవారలు తినిన అత్యంత ఉపయోగకరము.

గర్భిణీస్త్రీలు :— వేచిళ్ళు అని అనుకొను సమయములలో పుచ్చుకొనిన పండ్లవంటి పుత్తి కాపుత్తిలను గాంచుదురు. ఇది ఆరోగ్యప్రీధాన్యమయినది కావున దీనినితప్పక భుజించవలెను.

నీళ్ళ విరేచనములకు, బంక విరేచనములకు

(రక్తమలముతో కూడినవాటికి సహా) వెలగ పండులోని గుజ్జర తులములు, చల్లని నీళ్ళు 10 తులములు, పంచదార 5 తులములు కలిపి వడియగట్టి దానినిరోజుకు మూడు పర్యాయములు తడవకు రెండుస్పూనులప్రకారము ఇచ్చిననీళ్ళవిరేచనములు, నీరసము, పాలిపోవుట నెమ్మదించును.

వెలగపండు వర్ణత :— 4 వెలగపండ్లలోని గుజ్జ, వేడినీళ్ళు — 1 గుండెడు వెడల్పాటి పాత్రలో నుంచి కలిపి చల్లారినపిదప పంచదార చేర్చి ప్రతిమూడు గంటలకు ఒకఁజొన్నుచొప్పున ఇచ్చిన చిరకాలమునుండి యున్న విరేచనములు నొప్పితో కూడిన విరేచనములు నెమ్మదించును.

వీటిలోలవంగపుపట్టయు కూడచేర్చవచ్చును.

ఆకలిలేకపోవుట, మందగించుట, నీరసము, శక్తిహీనత మొదలగువానికి పనికివచ్చును. చాలా యెత్తున కాయలు కాయుటచే సూర్యరశ్మికి పరిపక్వమయినందున గుణాధిక్యమయియుండును. చిన్నపిల్లలకు సుద్ద (తెల్పు) సామాన్యముగ మూత్రములో కలిసిపోవు చుండుట, కండ్లు తెల్లబడుట మొదలగు లక్షణములు కనిపించుట జరిగినప్పుడు బిడ్డలకు ఏవిధముగనో ఇచ్చిన సులభముగ నెమ్మదించును.

మధుమేహము గలవారికి పంచదారకూడ నప్పుడు, వాడకూడదని తెల్పుకొనినప్పుడు, వెలగ పండును నిప్పులకుమ్ములోపెట్టి కొంతసేపుడంచి తర్వాతతీసి పెంకువిడిసెతర్వాత తియ్యనిపెరుగులో కాని, చిక్కనిమజ్జికలోకాని వేసి మెత్తగ కలియపిసికి కొంచెముకారము, ఉప్పు వేసి కరివేపాకు వేయుచు మసాలాతిరుగమూతతాలింపు వేయవలయును.

వెలగపండు పెంకును ఎండబెట్టి చూర్ణించి లోపలకు ఇచ్చిన సర్వవిషములు నశించును.

భావచికిత్స (260 వ పేజీ తరువాయి)

మనస్సుజీవముగాఉంటుంది. మనస్సునకుసంకల్ప వికల్పములు ఆహారమైన విజ్ఞానము జీవముగా ఉంటుంది. విజ్ఞానకోశమునకు శ్రవణ మననములు ఆహారము. ఆనందము జీవముగా ఉంటుంది.

ఈ విధముగా మనకు స్థూలముగామాత్రమే కనుపడే యీ దేహము అనేక ఇతర ఉపాధులకు లోకువగాఉండి చేతోవంతముగా ఉంటుంది.

ఒకతూరి రోగము వచ్చినదంటే అదిసామాన్యముగా రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి ఆహారమునందలి లోటులవలన, రెండు విహారమునందలి లోటులవలన. స్థూలమైన మన కంటికి కనుపడే యీ దేహము అన్నపానములతో పెరుగుతుంది. మన అన్నపానములు ఆరోగ్యదాయకమైనవికాకపోతేరోగమువస్తుంది. అంతేగాకుండా వ్యిశములోనుండే ప్రాణశక్తి, యేటలుకాలు, లేకుండా మనకు లభించినప్పుడే మనకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది. మనము పీల్చేగాలి, మనము తిరిగే వెలుగుగూడా మనకు ప్రాణశక్తి నిస్తవి. ఈ ప్రాణశక్తిని స్వీకరించటానికి ప్రాణమయకోశమని పిలువబడే రెండవ ఉపాధి ఆరోగ్యవంతముగా ఉండవలెను. ప్రాణమయ కోశము ఆరోగ్యముగా ఉంటేనే ఎంతయెండలో తిరిగినా, ఎంత మంచిగాలి పీల్చినా ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రాణమయకోశము ఆరోగ్యముగాఉండవలెనంటే కామదేహము ఆరోగ్యముగాఉండవలెను. ఈ విధముగా కామదేహమును అదుపులో ఉంచే మనస్సు, మనస్సు నిర్మలముగా నుండుటకు వివేకము, అవసరమై యున్నది.

కనుక ఒకనికి రోగము వచ్చినప్పుడు అతని ఆహార విహారములలోని పొరపాటులను గుఱించి పరిశీలించవలెను. అందుకు తోడుగా అతనికి

ఉండే కోర్కెలు, మానసిక స్థితిగతులూ, అతనికి ఉండే జ్ఞానము యొక్క మితిగూడ మనము తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నింప వలెను.

పూర్వకాలమునందు శివకేశవులకు భక్తులుగా ఉండే పూజారులు ప్రజలకు భక్తిని బోధించి, తోడుగా వారి ఆహార విహారములను గుఱించికూడా బోధచేసేవారు. ఇప్పటికి ఆతెగల వారే రోగుల రోగాలను నయముచేసే మందు వైద్యులుగా ఉంటున్నారు. కాలము గడచిన కొలదిని సేవ ప్రాధాన్యము పోయి ధనానికి ప్రాధాన్యము వచ్చిన తరువాత, వృత్తులు తారు మూరై ధర్మము ఉండవలసిన చోట అధర్మము ప్రవేశించింది. ఇప్పుడు ధార్మికులైనవారు తిరిగి పరిశోధనలు చేసి రోగనివారణ శాస్త్రమును, చికిత్సా శాస్త్రమును ధర్మబద్ధము చేయవలసి యున్నది.

ఈ విషయములో అప్పుడే ప్రకృతి చికిత్సకులు ముందుఅడుగు వేశారు.

భక్తులుగను దివ్యజ్ఞానులుగను ఉండేవారు కొందరు కొన్ని పరిశోధనలు చేశారు. వారి పరిశోధనలయొక్క సారాంశము ఈ వ్యాసములో వ్రాస్తాను.

1 ఆరోగ్యమంటే ఏమిటి?

దైహిక మానసిక, ఆత్మీయ శక్తులు విరివిజెంది వ్యక్తమగుట, ఆనందదాయకమగుట.

2 రోగమంటే ఏమిటి ?

పైశక్తులు విరివిజెందక హద్దులేర్పడిముడుచు కొనుట, దుఃఖము నొసంగుట.

3 ఏవి ఆరోగ్యదాయకములు?

కాపట్యములేని మనస్సు, స్వార్థరాహిత్యము, ప్రేమ, భక్తి మొదలగునవి.

4 రోగదాయకములైనవేవి?

కాపట్యము, స్వార్థము, అందునుండి ఉద్భవించే కామ, కోపాది దుర్గుణములు.

ఇద్దరు అతీంద్రియ దృష్టిగలవారు కొన్ని పరిశోధనలు చేసిరి.

దిగులుగా నున్నవాని మానసిక దేహము (ఉపాధి) ను వారిద్దరూ చూచుచుండిరి. మానసిక ఉపాధిలోని పాటవము తగ్గినది. అందువలన కామదేహము విజృంభించినది. దానితో ప్రాణమయ కోశమునందుగూడ మార్పులు వచ్చినవి. అందువలన విశ్వమునుండి దేహమునకు రావలసిన ప్రాణశక్తి తగ్గిపోయినది.

దిగులుగా నున్నవానికి ఆనంద దాయకమైన కథ వినిపించిరి. దిగులు మరచిపోయినాడు. కృమముగా అతనిలో ఆనందమూ ఉత్సాహమూ వృద్ధియైనవి. ఈ స్థితిలో గూడా అతని మానసిక ఉపాధిని చూచుచుండిరి మానసిక ఉపాధి నిర్మలమైనది. కామమయ దేహము మానసిక ఉపాధికి లోబడియున్నది. ప్రాణమయ కోశము చేతో వంతమైనది. విశ్వమునందలి ప్రాణశక్తి నూటిగా దేహమునకు లభించినది. ప్రాణశక్తి మొదడులోనికి ముఖ్యముగా వ్యాపించినది.

ఒకతూరి దిగులుగా నుండుటకును, ఉత్సాహముగా నుండుటకును ఇంత భేదమున్నప్పుడు దినములకొలది, నెలల కొలది, సంవత్సరములకొలది దిగులుగానో, కోపముగానో, భయముగానో, అసూయగానో, ప్రద్రోవముగానో ఉండేవాని మానసిక ఉపాధియెంత రోగగ్రస్తమై ఉంటుందో

వేరే చెప్పవలెనా? అందువలననే వారి ప్రాణమయకోశమును, స్థూలమైన దేహమును ఏదో ఒక విధమైన యెడతెగని రోగమునకు గురియై యుండుటలో ఆశ్చర్య మేమున్నది?

పరస్పర విరుద్ధమైన కోర్కెలు, మూఢ నమ్మికలు, అజ్ఞానము మొదలగు వాని వలన సత్యము మరుగుపడిపోవుచుగదా! అందువలన ఆదర్శము ఒకటైతే వాస్తవిక జీవితము ఇంకొకటిగా ఉంటుంది. ఇవన్నియు కలసి మనస్సును కల్లోలపెట్టి దైహికమైన రోగమునకు మూలకారణముగా ఉంటవి.

ఈవిధముగానే అణచిపెట్టిన మానసికోద్దేశకమువలన గూడ రోగములు వస్తవి భయము, కోపము, చింత, ద్వేషము, అసూయ మొదలగునవి అణచిపెట్టినాగూడా రోగములు వస్తవి. మనోవేగాలను అణచిపెట్టినప్పుడప్పుడవి ఒక బండవలె అడ్డుకొని విశ్వమునుండి దేహమునకు లభింప వలసిన ప్రాణశక్తిని తిన్నగా ప్రవహింప నీయవు. అందువలనరోగమువస్తుంది.

సహజముగా ఉండి ఆరోగ్యదాయకమైన కోర్కెలైనను మితి తప్పినప్పుడు దేహము రోగగ్రస్తమవుతుంది.

ఈ సంగతులు తెలిసినదివ్యజ్ఞానియైన ప్రకృతి చికిత్సకుడు రోగమును నయము చేయదలచినప్పుడు రోగములు త్వరగా, నిశ్చయముగను, శాశ్వతముగను నయమగును.

అతడు భయముగలవారికి అభయమొసంగవలెను. అణచిపెట్టిన కోర్కెలను వెలుపలికి లాగి వానియొక్క నిజ స్వభావమును బోధించి వెలువరింపవలెను. లేని భక్తి విశ్వాసములను కలిగింపవలెను. ఆహార విహారములలోని లోప

ములను సరిదిద్దవలెను. ఇంతచేసినప్పుడే రోగము నిజముగా నయమయ్యేది.

తత్కాలములో ఆహార విహారములలోని లోటులను సరిదిద్ది రోగములను నయముచేసి నప్పటికి మానసికములగు లోటులను సరిదిద్దక పోతే యేదో యింకొకరోగము రావటానికి ఎప్పుడును సిద్ధముగా ఉంటుందని మరచి పోగూడదు.

పదార్థముల నిజమైనజ్ఞానము, భక్తి, విశ్వాసములు, కారుణ్యము, ప్రేమ, ఔదార్యము మొదలగు మంచిగుణములను మనము అభ్యాసము చేసుకొనగలిగిన యెడల రోగములకు వేరే చికిత్స, చేయకుండాగూడా నయముకావచ్చును.

ఇందువలన మనకు తెలిసేదేమిటి?

ఉపాధులలో జరిగిన పొరపాటు వలన రోగము, బాధ, దుఃఖము వస్తవి. మన ఉపా

ధులలోని పొరపాటు సరిదిద్దితే రోగము, బాధ దుఃఖము అంతరిస్తవి. ఉపాధులలో లోటుఉన్నదని తెలిసి సరిదిద్దుకొన గల్గుటకే బాధ, రోగము దుఃఖము వస్తున్నవి.

కనుక ఉపాధులలోని లోపములను సరిదిద్దకుండా ఏవోమత్తుమందులతోనో, విషాలతోనో, కోతలతోనో తాత్కాలికమగు బాధనుండి విముక్తిని పొంద ప్రయత్నించుటవల్ల మన ఉపాధులను ఇంకను పాడుచేసుకొనుటకే కారణమగుచున్నది. ఇందువలన బాధకుఉపశాంతిచేయవద్దని చెప్పటలేదు. తత్కాలములో బాధను ఉపశమింప జేసినను, రోగకారణ మేదో కనిపెట్టి రోగములకు మూలకారణముగా ఉండే మానసిక దోషములను, అందుకు కారణముగా ఉండే అజ్ఞానమును పోగొట్టినప్పుడే రోగము శాశ్వతముగా నయమాతుందనే సంగతి ప్రధానమైనది.

సూర్య నమస్కారములు

భారతదేశము కొంతకాలము నిద్రావస్థలో నుండెను. అది ప్రతి దేశమునకు సహజమే. అవసరముకూడాను. ఏలయన ఆ నిద్రావస్థలోనే దానికి శక్తి, బలము, పునస్సృష్టి యగును పిల్లలు నిద్రలో ఎదుగుదురన్న సంగతి మనకు తెలిసినదేకదా; బలముకూడ కలుగునుకదా! ఇప్పుడు మనదేశము మేల్కొచ్చినది. అది నిద్రావస్థలో నుండినప్పుడు భారతజాతి యంతయు భౌతికముగాను, ఆధ్యాత్మికముగాను చాల హీనస్థితిలో నుండెను. తిరిగి భారతజాతి ఆధ్యాత్మికముగాను, భౌతికముగాను ఉన్నతస్థానమును పొందు రోజులువచ్చుచున్నవి. ఈజాతి ప్రపంచ

మంతటికి సహాయము చేయుచు గురుపదవిని పొందబోవు చున్నది. ఈ జాతి ప్రపంచమునకు మార్గదర్శి కాబోవుచున్నది. అట్టితరి భారతీయు లెల్లరుమేల్కొంచిఉత్తమజ్ఞానమునుపొందిదానిని ఆచరణలోబెట్టి ఉన్నత స్థితిని పొందవలయును. అప్పుడే భారతీయు లెల్లరు ప్రపంచమునకు సహాయము చేయగలరు; మార్గదర్శకులు గాగలరు; గురుపదవిని స్వీకరించ నర్హులవగలరు. ఏయొక్క భారతీయుడు వెనుకపడినను భారతజాతి అంతటికి లోలే. కావున ప్రతి భారతీయుడు శ్రద్ధాభక్తులతో ఉత్తమ జ్ఞానమును సంపాదించు కొనుచు, ఉత్తమ జీవితమును గడుపవలయును.

ప్రకృతి మానవునియందు కొన్ని యద్భుత శక్తులు లీనమైయున్నవి. వాటిని వికసింప జేసికొనినకాని ఆతడు ఉత్తమస్థితిని బొందనేరడు. అందుచేత ఆశక్తులను వికసింపజేసికొనువిధమును తెలియజేయు విజ్ఞానమును మహాత్ములును విజ్ఞానులును అగుఋషులు స్వయముగా సంపాదించుకొని తరువాత వంశపారంపర్యముగా మనకు అందజేయుచునచ్చిరి. ఆగుప్తవిజ్ఞానమునుయగయుగములనుండి మన పవిత్ర మాతృదేశము భద్రముగ కాపాడుచు వచ్చుచుండెను. ఇప్పటికిని, భద్రముగనే కాపాడుచున్నది. ఈగుప్తవిజ్ఞానమే ఆనంద సామ్రాజ్యద్వారమును తెరువగలదు. వలయు వారికి ప్రస్తుతమున్నదానికంటె ఎక్కువ యానందమును లభింప జేయగలదు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మదనపల్లె తాలూకా పెద్దతిప్ప సముద్రము వద్ద 25 య క ర ము ల ప్రదేశము లో 19-8-49 (శుక్ర)వారం) నుండి బ్రహ్మశ్రీ డాక్టరు వి. యన్. శాస్త్రి ఎ. వి. యస్. యమ్. డి., హెచ్. యన్. డి. గారి అధ్యక్షతకింద బ్రహ్మశ్రీ డాక్టరు టి. భాస్కరశాస్త్రి (వైద్య మార్తాండ) గారిచే వైదిక చికిత్సాలయమును పేరుతో స్థాపింప బడినది. ఆదిత్యాంజనేయ పతాక ప్రతిష్ఠయు జరుపబడినది.

ఇచ్చట ప్రకృతివైద్యము అధునాతనిక పద్ధతులతో చేయబడును.

ప్రకృతి చికిత్సా సదనము

32 సాదుల్లావీధి: త్యాగరాజనగరు: మదరాసు.

వై ఆశ్రమములో శ్రీ కందాళ నూర్యనారాయణ బి. ఏ. గారివద్ద 20 సంవత్సరములు వైపుణ్యము సంపాదించి ప్రకృతి రోగముకు అతి నుభమగా చికిత్స చేయగలుగుచున్నాము.

ఉపవాసములు లేవు. ఎనిమాలు లేవు.

ఇతరచోట్ల ప్రకృతివైద్యము పొంది నయముకానివారు కూడ ఇచ్చట రోగనివారణ పొందుచున్నారు.

ఏ కాలములలోనైన ఎచ్చటను దొరకని పండ్లు మదరాసులో దొరకును. ఒక్క రైలుచార్జీలలో భేదముతప్ప ఈ ఆశ్రమములో ఖర్చు లెక్కువకావు. నిజమైన ఆరోగ్యమును పొందదలచినవారు వెంటనే వై ఆడ్రో మనకు ప్రత్యుత్తరమునకు తపాల బిల్లలను పంపుచు వ్రాయవలెను.

శ్రీ కందాళ నూర్యనారాయణ బి. ఏ. గారు రచించిన ఈ క్రింది గ్రంథములు మావద్దదొరకును :-

ప్రకృతి వైద్యముతోపాటు అనేక జీవిత రహస్యములు గల “ప్రకృతి చికిత్సా విధానము.” రూ 5-0-0 లు

“దంపుడుబియ్యము — ఆరోగ్యదాయకము ఆర్థికముగ లాభము.” రూ 0-8-0 లు

Hand-pounded Rice - Its Nutritive and Economic Value (in English) 0-3-0

తపాలా ఖర్చులు: 0-12-0 లు

పురుషులతోపాటు స్త్రీలకు అత్యంత వైపుణ్యముతో చికిత్సలు చేయబడును. వైపుస్తకములను చదివిన మా చికిత్సావిధానము మీకే తెలియగలదు.

డాక్టరు, పి. అన్నపూర్ణాదేవి.

ప్రకృతివైద్యగ్రంథములు

సునిశితవైద్యము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

రంగు వైద్యముని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టరు బాబిట్ యం. డి., ఎల్.ఎల్.డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దన చికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించునట్టి అపూర్వ ఉద్గ్రంథము. అనువాదకులు డా పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు-789 పేజీల నిండు క్యాలికోబైండు వెల 4-8-0 చాలాచౌక. కొద్దిపాటు లేఉన్నవి.

కనీనికానిదానము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయలుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డను భూతబద్ధముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో ఎట్టి రోగమున్నదో; యే భాగములలో రస, విష, పానాణ, నాభిమొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నదో; యే అవయవములలో రోగము అణచివేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగనిదాన శాస్త్రము ఎక్కురేకుకూడా అండనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆఫ్టోన్ జూమ్ములు, తివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్గ్రంథము క్యాలికోబైండు వెల రు 8-0-0

సుఖసంసారము

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరపాట్లుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువ నారంభించినవారు తుదివఱకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలికోబైండు రు 4-8-0

పృణయలీల

డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకాగ్రణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో; యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యాయురారాగము వృద్ధిపొందునో; అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవా రీ గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ పేర్రాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విపులముగా వర్ణింపబడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా యే సులభోపాయములతో ఆరోగ్యాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో గూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0



పల్లెటూరు వెళ్ళు తోట
పల్లెటూరు వెళ్ళు తోట,
గండ్లపల్లి వెళ్ళు తోట.

సంపాదకులు.

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యులు

యస్. డి. డి. యమ్

45

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	
సునిశితవైద్యం	4 20
సౌభాగ్యభాగం	2 00
వర్షచికిత్స	0 60
వర్షజైన్యము	0 60
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 60

జలచికిత్సా గ్రంథములు

లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరిగూర్చి	1 8 0
తైలచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విపత్తులము	0 6 0
ఆహారసమైక్యత గాఢ	0 2 0

దూరభ్యాస ఖండనలు

ఉపహాస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
సుహృద్భాగము	0 8 0
పొగమట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీసా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
జీవధవైద్య మొకయుగాహ	
శాస్త్రము	0 4 0

టీకాలనమేమి? దాక్షర్ణ	
అభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల నాటకము	0 1 0

అరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

అరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయశీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వారాజిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0

ప్రకృతిచికిత్సాశాస్త్రానుసూతులు

1. భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 6 0
మొత్తముగా భాగము చికిత్స	1 2 0
శిశుమాతల కొక సంవత్సరము	0 4 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 8 0
కనీసకానివాసము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖపూర్వము	0 1 0
అరోగ్య మూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సార్జవము

1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రసృతనచికిత్స	0 5 0
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తిరివోనములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
దాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు

చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చిల్లవ్రసము	0 4 0
హిస్టిరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలేంథరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
శిబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము - ఇతరములు

మహాదోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యక్షిప్తకాళము	0 8 0
రామశ్రీరస్వామివేదాం	
త్రోపన్యాసములు	
1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వేసుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	తల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	తల 2 0 0	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	తల 3 0 0	29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0
		పోటీటీ ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31

అక్టోబరు 1949

సంచిక 10

ఆచార్య వినోబా భావే

గాంధీ చుహాశ్శుని శిష్యులు తపస్వి, విజ్ఞాన ఖని వినోబాభావే తమ ఆంధ్రదేశ పర్యటనలో భీమవరంలోని శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతిచికిత్సాలయమును దర్శించి అందు ఒకదినము పైగా వసించిరి. చికిత్సాలయముయొక్క నడకను పరిశీలించిరి.

తమ ప్రార్థన కాలమున చికిత్సాలయము నందలి నడకను పరామర్శచేస్తూ, చికిత్సాలయమున నైర్మల్యము ఏమీ బాగులేదనియు, చికిత్సాలయమందలి మనుష్యులు ఇంకను జాగరూకతతోను, క్రమశిక్షణతోను, మానముతోనూ మెలగుట నేర్చుకొన వలెనని హెచ్చరించిరి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టువారు ప్రచురించిన గ్రంథములను పేరుపేరు వరుసను పరిశీలించి అవి యన్నియు కలసి ఎక్స్ సైక్లోపీడియా వలె నున్నదనిరి. వారి ప్రయివేటు శక్తిటరీ మన గ్రంథములను చూచినప్పుడు, ప్రకృతి చికిత్సకు సంబంధించిన యన్నిగ్రంథములు యే యితర భారతీయ భాషలలోనూ లేవని మెచ్చుకొనిరి.

భీమవరం ప్రకృతి చికిత్సాలయమునందు చికిత్సపొంది ఆరోగ్యమును బడసిన వారును, వంధ్యులుగా నుండి యీ వైద్యమువలన సంతాన

వతులైనవారును తమ చరిత్రలను వినోబాభావే యెదుట ఏకరువు పెట్టిరి.

అవియన్నియు విని వినోబాభావేగా రిట్లు శలవిచ్చిరి:— రోగ నివారణ వృత్తాంతములు ఇప్పటి కిప్పుడు నాటకమునందు వలె కల్పించినవి కాదనుట స్పష్టముగానే కన్పించుచున్నది. ప్రతివారును తాము ఇతర విధానముల వలన లాభముగానక యీ వైద్యమువలన మేలు పొందితిమని చెప్పిరి. ఈ విధముగనే మిగతా వైద్యా లవలన రోగనివారణ కానివారికి ఆరోగ్యము కలిగించితిమని హోమోపతివారు చెప్పుచున్నారు. అలాగే ఆయుర్వేదమువారు గూడా చెప్పగలరు. నిజమేమనగా అన్ని వైద్యములకు శక్తిని ఇచ్చేది భగవంతుడే. అన్ని వైద్యాలకు కీర్తినిచ్చేదిగూడా భగవంతుడే. అందువలన ఏ వైద్యముచేసేవారైనను గర్వములేకుండా తాము సమ్మిస విధముగా ఎక్కువమందికి బాధా నివారణచేస్తూ సేవ చేయటం నేర్చుకోవలసినది. సూర్యకాంతిలోనూ, గాలిలోనూ రోగనివారణచేసే సామర్థ్యమున్నది. గనుక రోగులుండుచోట గాలి వెలుతురు బాగుగా తగులునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. పెద్దచెట్లనీడ పగటికాలమునందు మేలుచేస్తుంది కాని రాత్రుల యందు చెట్లనీడ మంచిదికాదు. రాత్రులు మను

మృత్యులు చెట్లకు మారముగనే పరుండవలెను.

గాంధీమహాత్ములు జీవించి యున్నప్పుడు తాము ప్రకృతి వైద్యప్రచారముతో జీవితము గడుపదలచినట్లు చివరి భాగములో చెప్పనారంభించిరి. ఇంతలోనే నాకహాలి దురంతములు జరుగుటతో వారు వంగదేశము పోయిరి. తరువాత హిందూ మహమ్మదీయ సఖ్యత కొరకై శ్రమ చేయుటలోనే వారి జీవితము ముగిసిపోయినది. అంతేగాని వారు ప్రత్యక్షముగా ప్రకృతి వైద్యమునకు ఎట్టి సహాయమును చేయలేకపోయిరి. వారికి వీలు చిక్కినప్పుడెల్ల తెలుగుదేశమునందలి ప్రకృతి చికిత్సకులను చివాట్లుపెట్టి నిరుత్సాహ పరుచుటయందే గడచిపోయినది.

వినోబాభావేగారు కూడ అట్టి మార్గమునే అవలంబించిరి. భీమవరమునందు జరిగిన అద్భుత మైనపని వారికి కనుపడలేదు. అందలి లోపములే కనుపడినవి. వెనుక ఒకతూరి గాంధీగారు భీమవరం ప్రకృతిచికిత్సాలయ ప్రారంభోత్సవమునకు వచ్చెద రనుకొంటిమి. శ్రీవారు పంపిన ఒక డాక్టరుగారు మనకు వ్యతిరేకమైన రిపోర్టు పంపుటచేత గాంధీమహాత్ములు ప్రారంభోత్సవమునకు రాలేరి.

గాంధీమహాత్ములుగాని మరెవ్వరూ గాని తెలుగు దేశమునందు జరిగిన ప్రకృతి వైద్యమునకు మాట సహాయమైనను చేసియుండలేదు. తెలుగువారు స్వశక్తివలన భారత దేశములో ఏ యితర ప్రదేశమునందును లేనంత యెక్కువ వైద్యవ్యాప్తిని చేసిరి. అనేక పరిశోధనలు చేసిరి. అనేక గ్రంథములను రచించిరి. అనేక శిబిరములను నడిపి అనేక మందికి ప్రకృతి వైద్యమును బోధించిరి. అనేక ప్రదేశములందు చికిత్సాలయములు పనిచేయుచున్నవి. ఇప్పుడు విద్యార్థులకు బోధింపవలెనంటే సిలబస్ ప్రకారం తయారు చేసిన పఠనీయ గ్రంథములున్నవి. ఇంతచేసినా గాంధీగారి అనుయాయులు గాని యీ విషయలమున్నిటినీ విస్మరించి మనముచేసే పనిలోని లోటులనే చూడగలుగు చున్నారు.

ఇప్పుడు తేలిన పర్యవసాయము ఒకటే కన్పిస్తున్నది. గాంధీగారి అనుయాయులు మనకు ఇంతంతల సహాయము చేయరు. తెలుగుదేశములోని ప్రకృతి వైద్య ప్రచారకు లందరును సంఘీభావముతో పనిచేసి ప్రకృతివైద్యమును అభివృద్ధిచేయవలెను. తాము చేసిన పనియొక్క గురుత్వమువలన గాంధీ అనుయాయులు మన పనిని గుర్తించునట్లుచేసుకోవలసి యున్నది.

ఆశీస్సులు

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్వాజుగారు తమ కుమారుడు శ్రీసీతారామ ప్రసాదరావుయొక్క ఉపనయనసందర్భమున ప్రకృతిపత్రికకు రూ 4000 ల విరాళము నొసంగిరి. వారికటుంబమునకు ప్రకృతిమాత యాశీస్సులు. మిత్రులెల్లరు శ్రీపేర్వాజుగారిని అనుసరించుదురుగాక.

ప్రకృతి చికిత్సాలయం, పల్లిపాడు, గుంటూరుజిల్లా

నిర్మలవాయువు వీచుటహిరంగ ప్రదేశమున మా యాశీ మము నిర్మింపబడినది. సకలవ్యాధులు ఇక్కడ నివారణ చేయబడును. ప్రాసం పార్థసారథి. యస్. డి.

పంట చెరువులు — చెన్నరాజధానికి వాటి విశేషసౌధాన్య వివరణ

యుద్ధానంతరం మనదేశంలో సుఖ్యంగా మద్రాసు రాష్ట్రంలో ఆహారం కొరత అధికమైనది. ఈ కొరతను నివారించడానికి ప్రజలు, ప్రభుత్వంకూడా తీవ్రంగా కృషిచేయ వలసిన అగత్యం ఏర్పడింది.

మనరాష్ట్రంలో 53886 వేల ప్రజలు కలరని అంచనా వేయబడింది. వీరిలో నూటికి 812 వంతులు పెద్దవారుగా ఉంటారని అంచనావేసి రోజుకు పెద్దవారికి 16 బెన్సుల చొప్పున పంచడానికి 7, 123, 000 టన్నుల ఆహారపదార్థాలు కావలసి యుంటాయని. 1948-49 సంవత్సరం లెక్కలప్రకారం మనరాష్ట్రంలో 6, 466, 000 టన్నులు మాత్రం ఆహారధాన్యాలు పండ్లు. ఈ లెక్కప్రకారం ఇంకా 6½ లక్షల టన్నుల కొరత ఉంది.

ఈ కొరత ధాన్యాన్ని రాష్ట్రంలోనే ఉత్పత్తి చేసేందుకు ప్రభుత్వం తీవ్రంగా కృషిచేస్తున్నది. మంచి విత్తనాలను అధికంగా సప్లయ చేయడం ద్వారాను, రసాయనికపు తెరువులను ఎక్కువగా వాడటం ద్వారాను ఈ కొరతను నివారించవచ్చునని నిపుణులు నూచించారు. గొట్టపుబావుల నిర్మాణం ద్వారాకూడా ఉత్పత్తిని పెంచడానికి మనరాష్ట్రంలో కృషి జరుగుతున్నది. తుంగభద్రా, దిగువ భవానీ ప్రాజెక్టుల ద్వారా ఏటా మరొక 3 లక్షల టన్నుల ధాన్యం ఉత్పత్తికాగలదని అంచనావేయబడినది. మరనాగళ్ళ సాయంతో 4½ లక్షల ఎకరాల భూమిని కొత్తగా సాగులోకి తేవాలని నిర్ణయించారు. ఇందువల్ల మరొక రెండు లక్షల టన్నుల ధాన్యం అధికంగా లభిస్తుంది.

రామసాదసాగరం, కృష్ణా, పెన్నార్ ప్రాజెక్టులు నిర్మించబడితే 50 లక్షల ఎకరాలకుపైగా సాగు

కాగలదని, 25 లక్షల టన్నుల ధాన్యం అదనంగా లభించగలదని భావిస్తున్నారు. అప్పుడిక కొరత తీరిపోవడమేగాక ఇతర ప్రాంతాలకుకూడా ఆహార ధాన్యాలను మద్రాసు రాష్ట్రం ఎగుమతి చేయగలుగుతుంది.

కాని ఇక్కడ మనం ఒక విషయం ఆలోచించాలి. మనకు కావలసినది తక్షణఫలితం. ఈ ప్రాంతానికి అది సిద్ధిస్తుందనడానికి వీలులేదు.

సాగులోఉన్న భూమికంతటికీ శ్రేష్టమైన విత్తనాలను సప్లయచేయగలగడం త్వరలో సాధ్యం కాదు. సాధ్యమైనా వాటిని కొని నిల్వచేసుకొనడానికి తగినడబ్బు పేద రైతులకు లభించదు.

అలాగే రసాయనికపు తెరువులుకూడా వెంటనే తగినన్ని లభించే అవకాశం లేదు. వీటిని మారక సాలభ్యంలేని ప్రాంతాలనుంచి దిగుమతి చేసుకోవలసి యుంటుంది. అందుకు కావలసిన డాలరు నిల్వలు మనవద్ద లేవు.

1943-44 సంవత్సరంలోను, 48-49 లోను గొట్టపుబావుల నిర్మాణంతోసం మద్రాసుప్రభుత్వం 5 కోట్లరూపాయలకుపైగా ఖర్చుపెట్టింది. అయినా అందువల్ల 50 వేల టన్నుల ధాన్యం మాత్రం అధికంగా పండింది.

తుంగభద్ర, దిగువభవానీ ప్రాజెక్టులు పూర్తి కావడానికి మరొక అయిదారు సంవత్సరాలు పట్టగలదని అంటున్నారు. ఇలాంటి ప్రాజెక్టుల నిర్మాణానికి యంత్ర పరికరాలను, నిపుణులను విదేశాలనుంచి దిగుమతి చేసుకోవలసి యుంటుంది. ఈ దిగుమతులు ఆలస్యమైతే యిక్కడ పని నిలిచి పోతుంది. రామసాదసాగరంవంటి ప్రాజెక్టులు ఇంతలో ప్రారంభమయ్యే అవకాశంలేదు. ఈ ప్రాంతానికి వల్ల : వెంటనే మన ప్రజల ఆకలి తీరే

అవకాశం లేదు.

పోతే, పబ్లిక్ వర్క్స్, రెసిన్యూతాఖలు కొన సాగించే కొన్ని చిన్న చిన్న ఇంజనీరింగ్ పనులు కొంతవరకు లాభకరంగా కనిపిస్తున్నాయి. గడచిన అయిదు సంవత్సరాలలో సాగుపనుల మరమ్మతుల నిమిత్తం ప్రభుత్వం 92 లక్షల రూపాయల మాత్రం ఖర్చుపెట్టింది. కాని ఈ చిన్న చిన్న మరమ్మతులవల్ల ఏడాదికి 2500 వేల టన్నుల ఖాన్యం అధికంగా లభిస్తున్నది.

ఈ అనుభవాన్ని పురస్కరించుకని రాష్ట్రంలోగల వ్యవసాయానికి పనికివచ్చే వేలకొలది చెరువులను మరమ్మతులుచేస్తే వెంటనే ఫలితం కనబడే అవకాశం ఉంది.

దక్షిణాది వ్యవసాయంలో చెరువులకు చాలా ప్రాముఖ్యంఉంది. మొత్తం రాష్ట్రంలో 30 వేల చెరువులు ఉన్నట్లు అంచనావేయబడింది. వీటిలో 27 వేలు రైత్వారీ ప్రాంతంలోను, మిగతావి జమీందారీ ప్రాంతంలోను ఉన్నాయి. రైత్వారీ ప్రాంతంలోనే 30 లక్షల ఎకరాల భూమి చెరువులద్వారా సాగు అవుతున్నట్లు అధికారుల లెక్కలద్వారా తెలుస్తున్నది.

ప్రస్తుతం ఈ చెరువులసీతీ అధ్వాన్నంగా ఉంది. చాలాభాగం ఒండుగ్రో మేటలువేశాయి. కొన్ని వర్షాధారపు చెరువులలో మెట్టపంటలు కూడా పండిస్తున్నారు. పది పదిహేను సంవత్సరాలనుంచి ఈ చెరువుల సీతీని వివరించే లెక్కలు కూడా ప్రకటించబడటంలేదు. 1852 వ సంవత్సరంలో 14 జిల్లాలలో 53,000 చెరువులు కలవని వాటిలో 43 వేలకు మరమ్మతులు అవసరమని ఈస్టిండియాకంపెనీ నియమించిన విచారణసంఘం ప్రకటించింది. ఈ నూరుసంవత్సరాలలో జిల్లాల సంఖ్య 22 కు పెరిగినా చెరువుల సంఖ్య 35,000

కు తగ్గింది. ఈ చెరువులతో చాలాభాగం ఒండుగ్రో పూడిపోవడంమూలంగా నామరూపాలులేకుండా పోయాయి. మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఉన్నవికూడా పూడిపోతాయి.

చోళరాజులు ప్రథమంగా ఈ చెరువుల నిర్మాణం ప్రారంభించినట్లు చరిత్రద్వారా తెలుస్తున్నది. తదుపరి పల్లవులు, చాళుక్యులు, హొయసల రాజులు విజయనగర సామ్రాజ్యాన్ని వలసరాజులు ఎన్నెన్నో తటాకాలను నిర్మించి వ్యవసాయాన్ని అభివృద్ధి చేశారు.

అధికవర్షాలు అమిత శీతలం కారణంగా ఏడాదిలో తొమ్మిది మాసాలకాలం ఉత్తర హిందూస్థానంలోని భూములు సాగుకు అనుకూలంగా ఉంటాయి. దక్షిణాదిని అలాకాదు. ఇచ్చట వర్షజలాన్ని చెరువులలో భద్రపరిచేనే వ్యవసాయం సాగుతుంది. ఇది గమనించే మన పూర్వులు చెరువుల నిర్మాణానికి పూనుకున్నారు.

పూర్వుల ప్రసాదంవల్ల మనకు లభించిన చెరువులను మరమ్మతు చేయడంలో ప్రభుత్వం చూపిన అలక్ష్యానికి మేరలేదు. ఒక వైపున చెరువులు ఒండుగ్రో పూడిపోతూఉంటే రైతులనుండి పన్నులు గుంజడానికి ఆయకట్టుపెంచుతూ వచ్చారు ఫలితంగా ఆయకట్టులోగల భూమి అంతటికి కావలసిన నీరు చెరువులలో ఉండేది కాదు. పంటలు దెబ్బతిని రైతు అప్పులసాలైనానాటికి కుంగిపోయాడు. కొన్ని సందర్భాలలో చిన్న చిన్న మరమ్మతులు చేసి చెరువులో కొద్దిగా నీటిమట్టం పెంచినా దానికి ఇబ్బడిగా కొత్త భూమిని ఆయకట్టులో చేర్చేవారు. అధికంగా పన్నులు గుంజాలనే కాంక్ష తప్ప పంటలు పండుతున్నాయా లేదా అని ఆలోచన చేసేవారుకాదు. (తరువాయి 417 పేజీలో)

గాంధీజీ - ప్రకృతి వైద్యము

వ్యాధిగ్రస్తులకు చికిత్సచేసి ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడమంటే గాంధీజీకి మిక్కిలి ప్రీతి అని ఆయనతో చిరకాలంనుంచి పరిచయంఉన్నవారికి బాగా తెలుస్తుంది. తన శరీరాన్ని అనేకవిధములైన షరీతులకు గురిచేసి ఆయన ఫలితాలను పరిశీలిస్తూ ఉండేవాడు. తన చుట్టూపట్లఉన్నవారు తన సహాయమరించి వచ్చినవారు అన్నసులైతే వారికి ఆయన చికిత్సచేసి నయంచేయడానికి ప్రయత్నించేవాడు.

ప్రాచీన సంప్రదాయసిద్ధమైన వైద్యశాస్త్రాన్ని ఆయన శ్రద్ధగా అభ్యసించాడో లేదో చెప్పజాలనుగాని ఆ వైద్యవిధానాన్ని ఆయన ఒకప్పుడు విశేషంగా అభిమానించేవాడు. అయితే, తక్కిన జీవన విధానాలలోవలెనే, వైద్య విషయంలోకూడా ఆయనకు పూర్వాచారపద్ధతులంటే సరిపడలేదు. పరిపుష్ట జీవనారోగ్యవిధానమేదో దానిని కనిపెట్టాలని ఆయన సంతతాన్వేషణ సాగించ నారంభించాడు. ఈ కృషి ఫలితంగానే ఆయన శారీరక బాధానివారణకు ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని అవలంబించాడు.

జన్మ రచించిన “ప్రకృతి చికిత్స” అనే గ్రంథాన్ని పఠించిన పిమ్మట ఈ విధానంలోనే రోగనివారణకు ఆరోగ్య వికాసానికికూడా ఉత్తమ నూత్రాలు గలవని గాంధీజీ తెలుసుకున్నాడు. ఈ గ్రంథంలోనే ప్రకృతి చికిత్సకు సులభమైన ప్రత్యేకవిధానాలు పేర్కొనబడ్డాయి. ఈ సమయంలోనే తటస్థించిన ఒక దురదృష్టకర సంఘటనవల్ల గాంధీజీ మనస్సు విరిగి వైద్యంలో పూర్వాచార విధానాలపై ఆయనకు సమ్యకం సన్నగిల్లిపోయింది.

ఒక భారతీయ వర్తకుని గారాబు తనయనకు జబ్బుచేసి ఒకనాడు పాణింమీదికి వచ్చింది. తక్షణమే శస్త్ర చికిత్స చేయిస్తే తప్ప పిల్లవాడు బ్రతకడని డాక్టర్ చెప్పాడు. ఆ శస్త్రచికిత్స అట్టే ప్రమాదకరమైనది కాకపోయినప్పటికీ బాలుని తండ్రి భయంతో మిక్కిలి ఆందోళన పొందాడు. తుదకు ఏలాగో శస్త్ర చికిత్స చేయించడానికి సమ్మతించి ఆ వర్తకుడు చికిత్సా సమయంలో తనతోగూడా ఉండి తనకు తన కుటుంబానికి ధైర్యం చెప్పమని గాంధీజీని ప్రార్థించాడు. గాంధీజీ అందుకు అంగీకరించాడు.

ఒక ఆదివారంనాటి ఉదయం వర్తకునిగృహంలోనే బాలునికి శస్త్ర చికిత్స చేయబడింది.

ఆనాటి మధ్యాహ్నం గాంధీజీ ఇంటికి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి ఆయన అనుభవించిన మానసికాందోళన ఇంకా తగ్గినట్టులేదు. (అప్పుడు నేను, నా భర్త, గాంధీజీ కుటుంబంలో కలిసియుండేవారము) ఏమైందని మేము ప్రశ్నించగా శస్త్రచికిత్సపూర్తి కాకుండానే పిల్లవాడు మరణించాడని ఆయన తెలియజేశాడు.

ఆ పిల్లవాడికి అసలు శస్త్రచికిత్స చేయించకుండా ఉండవలసిందనీ, ఇతర వైద్య విధానాలను నడిపియుంటే అతడు తప్పక బ్రతికి యుండేవాడనీ గాంధీజీ గారి విశ్వాసం. ఈ సంఘటనతో ఆయన మనస్సు విశేషంగా సంకుభించింది. చికిత్స సమయంలో తాను పిల్లవాని తండ్రితోకూడా ఉండడానికి అంగీకరించడంవల్ల శస్త్ర చికిత్స చేయించమని సలహా ఇచ్చినట్లే అయిందనీ, అందుచేత శస్త్ర చికిత్సకు, ఆ కుటుంబానికి కలిగిన పుత్ర శోకానికి తానుకూడా కొంతవరకు బాధ్యుడనని

గాంధీజీ తలపోస్తూ మనఃశ్లశం పొందుతున్నట్లు తోచింది.

బాలంవలె నిమ్మళింప జేసినప్పుడు మాకుచాలా అద్భుత మనిపించింది.

“ఈ సంఘటనతోనే పూర్వాచార పద్ధతులతో” నిమిత్తం లేని వైద్యవిధానాలపట్ల ఆయన పక్షపాతం ఇనుమడించి, శస్త్రచికిత్సపట్ల ఆయనకు గల అసహ్యభావం ప్రబలతరమైంది. ఆకాలంలో ఆయనకుటుంబముతో కలిసియుంటున్న మాలో అనేక మందికూడా ఆయనతోపాటు మట్టిపట్టిలను శేసుకొనడం, శరీరానికి ఆవిరికట్టి వెంటనే చలి నీటితోట్టిలో మునగడం, నిమ్మ, నారింజ మున్నగు పుల్లని పండ్లరసాన్ని సేవించడం, ఉపవాసాలు, ఆహారనియమాలు మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సావిధానాలను అవలంబించడం మొదలు పెట్టాము. ఈ విధానాల నన్నింటికూడా గాంధీజీ తోలుదొల్ల తనపై ప్రయోగించుకొని, ఆపిమ్మట తన కుటుంబంవారిచే అభ్యసంపజేసేవాడు. అటు తరువాత మేమందరం అనుసరించేవాళ్ళం.

ఈవిధానంద్వారా అనేకవిధములైన రోగాలు అస్వస్థతలకూడా పూర్తిగా నయమయ్యేవి. గోరు చుట్టలు, పెద్దపెద్దగాయాలుకూడా పరిశుభ్రమైన మట్టిపట్టిలు వేస్తే చేతితో తీసివేసినట్లు అతి త్వరితంగా మానిపోయేవి. అయితే ఇట్టి మట్టిపట్టియే నాపసిబిడ్డకు ఆరువారాల వయస్సుప్పుడు కడుపు నొప్పిని తగ్గించడానికి పొట్టమీదవేస్తే పనిచేయక పోవడం సరికదా; దానికి ప్రమాదించింది కూడా. నేను ఎలాగో శ్రమపడి మరొక విధానం ద్వారా ఆ కడుపు నొప్పిని తుదకు నయంచేయ గలిగాను. ఆప్పటినుంచి ఆబిడ్డపై ప్రకృతి చికిత్సా విధానాలను ప్రయోగించి పరిక్షించటానికి నేను ఒప్పుకొనే దానమ కాదు.

ఒకసారి గాంధీజీ భార్యకు చాలా జబ్బుచేసి నప్పుడు ఆయన ఈ విధానంతో దానిని ఇంద్ర

శ్రీమతి కస్తూర్బాగాంధీ అప్పుడు నేటాలోలోని పోనిక్స్ సెటిల్మెంటులో ఉన్నది. గాంధీజీ ట్యాన్స్ వాల్ లోని జోహాన్స్ బర్గ్ లో ఉన్నాడు. కొంతకాలమునుంచి ఆమెకు జబ్బుగాడంటున్నది. క్రమంగా వ్యాధి ముదిరిపోయి ఒకనాడు అర్ధరాత్రివేళ డాక్టరుకు కబురుపెట్టవలసివచ్చింది. డాక్టరు అక్కడకు పండ్లెండుమైళ్ళ దూరంలో ఉన్నాడు. అతడువచ్చి ఆమెను పరీక్షించి విశేషంగా రక్తం ఊణించడం మూలంగా వచ్చే ఒక తీవ్రమైన వ్యాధితో బాధపడుతున్నదని తెలుసుకొని, ఆమె చాలా ప్రమాదస్థితిలో ఉన్నదనీ, ఆమె భర్తను ఉన్న పళంగా తక్షణంపిలిపించవలసియున్నదనీ అతడు తెలియ జేశాడు.

ఈ వర్తమానం అందగానే గాంధీజీ వెంటనే బయలుదేరి వచ్చాడు. కొంతసేపు ఆమెతో ఏకాంతంగా సంభాషించిన పిమ్మట ఆయన బయటికివచ్చి తానే స్వయంగా చికిత్స నడపడానికి ఆమె సమ్మతించిందనీ, ఇంక ఆమెకు వ్యాధి నిమ్మళింపజేసే పూచీ అంతా తానే వహిస్తున్నానని మాతో చెప్పాడు. ఆమెకు వైద్యం చేయటానికి వచ్చిన డాక్టరు హర్ష సంప్రదాయాన్ని అనుసరించి ముందు ఆమె ఆహార పానీయాలను మార్చాడు. దానిప్రకారం ఆమె శాకాహారం మాని మాంసం తినాలని అతడు విధించాడు. అంతట అతని వైద్యం తమకు అససరంలేదని చెప్పి ఆ డాక్టర్ ను పంపించి వేశారు. అందుకు అతనికి ఎంతోకోపం, అభిమానం వచ్చిందకూడా.

గాంధీజీ తన భార్యకు చికిత్సచేయడం ప్రారంభించాడు. ఆమెను కొంచెం కొంచెం మోతాదులలో నిమ్మ బత్తాయి మున్నగు ఆమృతఫలాలరసం

ఆరారా యివ్వడం మొదలు పెట్టాడు. అంతే. మొదటిలో అంతకుమించి మరెట్టి ఆహారంలేదు. ఈ కఠినవిధానం ఫలితం ఎలాఉంటుందో అని మేము విపరీతంగా భయపడ్డాము. కాని, ఒకవారం రోజులయ్యేసరికి ఈ నూతన చికిత్స ఆమెకు గుణ మిచ్చింది. అంత తీవ్రమైనవ్యాధి క్రమంగా తగ్గు ముఖంపట్టింది. ఆమె బాధ నివారించబడింది. మరొకటి. రెండువారాలపాటు ఆమె సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకుంది. అంతే. మరి కొన్నాళ్ళకు ఆమెవ్యాధి పూర్తిగా నయమై పోయింది.

ఆ రోజులలో పెద్దవాళ్ళ విషయంలో అంత మంచిది కాకపోయినా, పిల్లలకు ఆవుపాలు పుష్టి కరమైన ఆహారమని గాంధీజీ భావించేవాడు. కాని, మరికొంతకాలం గడిచేసరికి ఆవుపాలు మనుష్యునిలో పాశవికోద్రేకాలను రేకెత్తిస్తాయని వాటిని ఆయన నిరసించేవాడు. అయితే నేను మాత్రం ఈవాదంతో ఎప్పుడూ ఏకీభవించేదాన్ని కాదు. “అలాగయితే ప్రధానంగా ఆవుపాలనే త్రాగి ఎదిగే పసిపిల్లలు కేవలం చిన్నపశువులన్న మాట. ఇది నిజంకాదని మీకూ బాగా తెలుసు” అని నేను వాదించేదానను. ఆయనమాత్రం ఏమీ అనుకోకుండా మందహాసంచేసేవాడు. కొన్నాళ్ళు పోయిన తరువాత తన జీవితంలో ఇంకెన్నడూ ఆవుపాలనుగాని గేదెపాలనుగాని త్రాగకూడదని శపథంచేసికొన్నాడు.

అటుపిమ్మటనుంచి డాక్టర్ తోను, సర్జన్ల తోను ఆయనకు సంపర్కం ఎక్కువ కాజొచ్చింది. ఉపవాస దీక్షలలో ఆయన శరీరసిద్ధి వైద్యనిపు ణులు శ్రద్ధగా పరీక్షించవలసి వచ్చేది. వారి సల హాలను అవలంబించడం ద్వారానే ఆయన అన్నేసి రోజులపాటు శరీరం కృశించి క్షీణించిపోకుండా ఉపవాసాలను కొనసాగించ గలిగేవాడు. అటు

పిమ్మట ఆవుపాలను మేకపాలను సేవించడంవల నైతిక ప్రవృత్తితో కలిగే పరిణామాల వ్యత్యా సాన్ని ఆయన గ్రహించ గలిగాడు.

ఆరోజులలో ఆహారపానీయాల విషయంలో మేము పాటిస్తూవచ్చిన నియమాలు అనేక విధా లుగా నుండేవి. గాంధీజీ సలహాపై శ్రీమతి కస్తూర్బా, నేను కొంతకాలంపాటు ఫ్యాక్టరీచక్కె రను వంటకాలలో వాడకం నిషేధించాము. పిండి వంటలలోను గొట్టెలలోను చెరకుపానకంఉపయో గించాము. ఈ ఘట్టంపాటిన పిమ్మట ఉప్పు వాడ కుండా వంటకాలను తయారు చేసేవారము. ప్రకృతి సిద్ధంగా కాయగూరలలో నుండే ఉప్పు తప్ప, ప్రత్యేకంగా వంటలలో ఉప్పు వాడడం ఆరోగ్యానికి కాకుండా, సత్ప్రవర్తనకు కూడా భంగకరమని ఆయన అంటూ ఉండేవాడు.

“పరివయము”

అయితే, కొన్ని సంవత్సరాల అనంతరం, గాంధీజీయే ఇండియాలో ఉప్పు సత్యాగ్రహం జరి పించాడు. ఆ కారణంగా ఆయన, ఇంకా అనేక వేల మంది భారతీయులు కూడా అప్పుడు జైలు శిక్షకు పాత్రులైనారు కూడా.

తేనీరు, కాఫీ మున్నగు ఉత్తేజకర పానీయాలు మాకు నిషేధం.

తేనీటి విసర్జన ఆయన జీవితంలో కొంతఆనం దాన్ని తగ్గించి యుంటుందని నేను అనుకొంటూ యుంటాను. తేనీరు ఉత్తేజకరమైన పానీయమని; అది ఆరోగ్యానికి భంగకరమని నాభర్త ఆయన చేత ఒప్పించేవరకు గాంధీజీ రోజూ సాయంకాలం తన ఆఫీసులో తేనీటిని మిక్కిలి ప్రీతితో సేవించే వాడు. తన దేశీయులకు ప్రతినీధిగా ఒకసారి ఆయన లండన్ వెళ్ళినప్పుడు ఆయన చేసిన తేనీటి విందులను అ నే క మ ం ది మెచ్చుకొన్నారు. అట్టి స మ యా ల లో ఆ య న

ఎంతో చలాకీగా ఉండేవాడు. చతుర్వక్తులతో దరహాసంతో విత్రుల సాంగత్యంతో అమితాహారాన్ని పొందినవానివలె ఆనందోత్సాహాలను వెలి విరియించేవాడు.

సాయంకాలం మేము రోజూ కాఫీకి ప్రత్యామ్నాయంగా ధాన్యాదులను వేయించి విసిరినపాడి

తో కాఫీని తయారుచేసుకొని త్రాగేవాళ్ళము. ఈత్యాగ నియమాలను, చాదస్తాలను చూస్తే నాకు ఒక్కొక్కప్పుడు కోపంవచ్చేది. కొన్నింటిని నేను అవలంబించడానికి నిరాకరించే దాననుకూడా అప్పుడు గాంధీజీ నాతో వాదించడం మానేసి మందహాసంచేసి యూరుకునేవాడు.

పాఠదర్శాలు

మహాత్మాగాంధీ

ప్రతినగరంలోనూ రెండుభాగాలు ఉంటవి. ఒకటి నగర ప్రాంతం. రెండు కంటన్మెంట్ ప్రాంతం. నగరప్రాంతం హెచ్చుగా కంపుకొట్టే మురికిరూపంగా ఉంటుంది. మనది బస్తీ జీవితానికి, అలవాటుపడని తత్వం. అయినా మనకు నగర జీవితమే వాంఛనీయమైతే గ్రామీణ జీవితపు పరిస్థితులను ఇక్కడ నెలకొల్పలేము. మేడ పైఅంతస్తున నున్నవారు తమమీద ఎక్కడ ఉమ్మి వేస్తారో అనే నిరంతరరాండోళనతో బాంబాయి నగర వీధులలో తిరగడంలో సుఖం ఏమిఉండి చెప్పండి? నేను రైళ్ళలో చాలా ప్రయాణాలు చేశాను. మూడవ తరగతి ప్రయాణీకుల బాధలు చూశాను. అయినా వీరి బాధ లన్నింటికీ రైల్వే అధికారులు కారకులని నేను అనను.

పరిశుభ్రంగా ఉండటం అంటే ఏమిటో మనకు తెలియదు. మూడవ తరగతి పెట్టెలో కిందకూడా పడుకొని నిద్రపోతామని తెలిసియున్నా అక్కడే మనం ఉమ్మి వేస్తాంకదా? తిరిగి దానిని మనమే ఎలా ఉపయోగిస్తామా అనే ఆలోచన చేయం. దీని ఫలితం ఆపెట్టెలంతా చెత్తా చెదారం, మట్టి మళాసంలో నిండియుంటుంది. స్వపరిపాలకులం కాబోతున్న సమయాలలో ఈ విషయాలు ముఖ్యంగా గుర్తించాలి.

మరుగుదొడ్ల విషయంలోకూడా ఇంతే. తగు జాగ్రత్తవహిస్తే, మంచి ఎరువు తయారుచేసుకొనవచ్చు. లక్షలరూపాయలు ఆదా చేయవచ్చు. అనేక రోగాలు లేకుండా కాపాడుకోవచ్చు. కాని మనచెడ్డ అలవాట్లు మానుకోము. పవిత్రమైన నదీతీరాలను పాడుచేసి, క్రిమికీటకాలకు స్థావరాలు ఏర్పరుస్తాం. వాటివల్ల రోగాలు వస్తవని తెలుసు. అయినా చిన్నపార ఉపయోగిస్తే ఈ బాధ తప్పతుందని తెలిసినా ఆచరణలో పెట్టం. రోడ్లప్రక్కలను మరుగు దొడ్లుగా ఉపయోగించడం, రోడ్ల మీద ముఖం కడగడం, అనేవి మహాపాపం. ఇతరుల కష్టసుఖాలను మనం గమనించడం లేదని ఈ చిన్న విషయాలు స్పష్టపరుస్తవి.

ఇలాంటివన్నీ చేసేది మనం. చివరకు పురపాలక సంఘాలు అది చేయలేదు, ఇదిచేయలేదని విసుర్నించేదీ మనమే. సుఖంగా గ్రామాలలో నివసించక అనవసరంగా బస్తీలలో కాపరాలు పెట్టడం దేనికి? బస్తీ జీవిత విధానాలు తెలియక అనారోగ్య స్థితి కల్పించడం దేనికి? చివరకు మనం సహకరించనిదే బస్తీలలో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం కలిగించడం పురపాలక సంఘాలకు అసాధ్యమని తెలిసికూడా ఆండోళన చేయడం దేనికి? (తరువాయి 416 పేజీలో)

ఆ రోగ్య పృశ్నోత్తర ములు

:—“ఫాదర్ సిప్”

రోగం అంటే ఏమిటి? రోగాలు ఎందుకు వస్తవి?

భగవంతుడు తన సృష్టిసామర్థ్యము నంతా వినియోగించి చమత్కారమైన మనదేహ నిర్మాణము చేసినాడు. పృథివీసంధి ఆవలసంధితో సరిగా సరిపోవటం దేహముయొక్క సంపూర్ణమైన నిర్మాణమునకు అనురూపమైన అవయవాలు ఆతడు నిర్మించినాడు. దేహములోపలి అవయవనిర్మాణము ఇంకా విచిత్రముగా ఉంటుంది. ఒక్కొక్క క్రియకు ఒక్కొక్క మండలమునూ దానికి అనుగుణ్యమైన అవయవాలు నిర్మింపబడి ఉన్నవి. కత్తికి గాని, సూదికిగాని అందని ఒకానొక ఆత్మవస్తువు యీ దేహములో ఉండటం యెంత నమ్మకలేనివారికికూడా నమ్మక తప్పని విషయము. దేహములో విహితమైన కర్మలు ఆయా అవయవాలు సక్రమంగా చేస్తున్నంత వరకు మనము ఆరోగ్యమంటాము. ఎప్పుడైతే దేహావయవాలు క్రమంగా పనిచేయటం మాను తనో అప్పుడు రోగం వచ్చిందీ అంటాము. ఇట్టి రోగాలన్నీ కూడా మన ఆహారవిహారముల యందలి లోపముల వలననే కలుగుతవి. ఆహార విహారములందలి లోటువలననే రక్తముయొక్క నిర్మాణములోను, అభిసరణక్రియములోను లోపములు ఏర్పడుతవి. దేహమందంతటను పడుగుపేకులుగా వ్యాపించిఉన్న రక్తవాహికలలో క్రిమమైన రక్తాభిసరణము జరుగుచున్నంత వరకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే రక్తాభిసరణము క్రిమం తప్పతుందో అప్పుడు రోగం వస్తుంది. రక్తానికి ఒకవిధమైన గమనవేగము ఉన్నది. అంతకంటె ఎక్కువ కారాదు. తక్కువ కాగూడదు. ఆవిధం

గానే రక్తములో చేరిఉన్న జలాదిధాతువులు కూడా యుక్తమైన మితిలోనే ఉండవలెనుగాని యెగుడు దిగుడులు ఉండరాదు. రక్తములో ఉండవలసిన వానికంటె భిన్నవస్తువులు చేరినపుడు రోగం వస్తుంది.

రోగం ఎలా నయమవుతుంది?

జాగ్రత్తగల వైద్యుడు రోగం ఏయేమార్గాల వృద్ధిపొందిందో తెలుసుకుంటాడు. రోగ మెంత వృద్ధిపొందిందికూడా అతనికి తెలుస్తుంది. బైటి చిహ్నములనుబట్టి రోగముయొక్క స్థితి అతనికి తెలుస్తుంది. రోగముయొక్క స్థితికి అనుగుణ్యమైన చికిత్సాప్రక్రియలను ఏరి అతడు రోగ నివారణము చేస్తాడు. ఈ పద్ధతి చాలా విశదంగా ఉన్నది అని మీరనవచ్చు. నిజమేగాని ఇందులో కూడా కొన్ని చిక్కులున్నవి. ఎవని వేరైనను ఒక యంత్రములో చిక్కుకొని నలిగిపోతే దానికి రోగకారణం వెతకనక్కరలేదు. కాని ఒకనికి తలనొప్పి కడుపునొప్పి నాడీవ్యాధి గుండె జబ్బి మతిభ్రమో వస్తే దానికి కారణము ఏదో తెలిసికోవాలి. ఏమంటే అనేక కారణాలవల్ల ఇవి వస్తవి. ఒకగడియారములో ఉన్న పెండ్ల్యలం ఒకగడ్డిపోచ అడ్డంపడితే ఆగి పోతుంది. చిన్నమాలిన్యం హృదయంలోకి పోతే గుండెనొప్పి వస్తుంది. ఆమాలిన్యమేదో కనుక్కోటములోనే వైద్యుని తెలివితేటలున్నవి. ఏదైనా చిన్నచెట్టును కాలితో తన్నితే ఆకులన్నీ కడులుతవి. ఆకులు కదలినవిగదా అని మూల కారణము ఆకులు అని చెప్పకూడదు. ఆవిధముగానే యెవరికైనా నాడులలో వ్యాధివస్తేవానిం

వ్యాధి నాడివ్యాధి అని చెప్పరాదు. అంటే యేమన్నమాట? దేహమంతా రోగగ్రస్తమైనది గనకనే ఆదేహముయొక్క అగ్రాలుగాఉండే సరములు పడిపోయింది. సాలీడు గూడు అల్లుతుంది. ఆ అల్లిక యెంతో క్రమబద్ధంగా ఉంటుంది. అందులో ఉండే దారాలు చతురస్రములు గాను, త్రికోణములుగాను ఉంటవి. ఆనిర్మాణంకూడా గణితశాస్త్ర అనుగుణ్యముగా ఉంటుంది. అందులో ఒక్క దారమును మనము తొలిగించితిమేని ఆనిర్మాణముయొక్క సౌందర్యమంతా చెడిపోతుంది. అప్పుడు సాలీడు గూడు అల్లుటంలోనే తిన్నగా అల్లబడినట్లు అంత తేలివితక్కువగా ఉంటుంది? తొలగించినదారంతిరిగి దానిచోటులో అమరిస్తేతిరిగి సాలెగూడుయొక్క సౌందర్యముచేరుకొంటుంది. ఆచిన్ని దారంకనుక్కొని అమర్చటంలోనే తేలివిఉన్నది. ఆదారంకనుక్కొంటే తేలియకపోతే గూడుయొక్క నిర్మాణమంతా చెడగొట్టుతాము. ఇప్పుడు రోగనిదానం చేయటం తేలికోకష్టమో మీరే నిర్ణయించుకోండి. రోగాలన్నీకూడా రక్తదోషములవలననే వస్తవని తేలినది. రక్తాభిసరణము క్రిమిపరచుట; రక్తములోని మాలిన్యముల వెలువరించుట; ఈరెండే మనము చేయవలసినపనులు; యీరెండుపనులు దేహము సహజముగనే చేస్తూఉంటుంది. దేహములో పాటవము తగినపుడే ఈక్రియలు సక్రమంగా జరుగవు. దేహములోపాటవము చేకూరినంతనే దేహమాలిన్యములు వెడలిపోయి రక్తాభిసరణము క్రిమిపడుతుంది.

జలచికిత్సవలన రోగనివారణ

వస్త్రముమీద సిరామరక పడితే నీళ్ళుపెట్టి కడిగితే మరకపోతుంది. నేతరుడు కారుతూఉండే పుండు నీళ్ళుపెట్టి కడిగితే శుభ్రమవుతుంది. దిన

మంతా పనిచేసినవానికి చన్నీటితో నుదురు కడిగితే యెంతో సుఖంగా ఉంటుంది. జలం నూతన శక్తిని ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. ఈ విధముగా మేలుచేస్తుంది. పిల్లవానినె తిన బాప్టికట్టితే తల్లి వేడినీటితో కాపుకాస్తుంది. దానితో అది కరిగిపోతుంది. ఈవిధంగా నీటిలో మునిగి కరిగించి వెలువరించే గుణముంది. దేహానికి బలమిచ్చే గుణముంది. ఇంకేమికావాలి? జలచికిత్స అన్ని రోగాలను నయము చేస్తుంది. వేరువేరుజలచికిత్సా ప్రక్రియలు రోగయొక్క మూలకారణములను పోగొట్టును. జలచికిత్స వలన 1. రక్తములోని మాలిన్యములు కరిగిపోవును. 2. కరిగి మాలిన్యములు వెడలిపోవును. 3. మాలిన్యములు లేకుండా శుద్ధిపొందినరక్తము సక్రమముగా ప్రసహించును. 4. దుగ్బలమైన దేహవయవాలు బలపడతవి. దేహక్రియలు సక్రమంగా నడుస్తవి. ఈవిధంగా జలచికిత్స పనిచేస్తుంది.

చాలా క్రొత్తక్రొత్తరోగాలు జనులను

బాధించుచున్నవేమి?

ఈప్రశ్నలతో నాపని తీరిపోతుంది.

పూర్వకాలములో ఎండలోను వానలోను కష్టపడి పనిచేసి దేహాలను గట్టిగా ఉంచుకునేవారు. ఈ కాలపువారు ఎండలోకి పోక వానలో తిరుగక కష్టపడిపనిచేయక దేహములను సుకుమారములుచేసుకుంటున్నారు. అందువల్లనే రోగములను తట్టుకునే సామర్థ్యము బాత్తిగా తగ్గిపోయింది. దానివల్ల సన్నగాను చిక్కిపోయి పాలిపోయి రక్తక్షీణముతోను నాడిదౌర్బల్యముతోను పొట్టగుండె జబ్బులతోను బాధపడుచున్నారు. బలవంతులు ఎక్కడో అరుదుగా ఉంటున్నారు. ఇంత దుర్బలముగా ఉన్న మనుష్యులకు ఏమాత్రపు గాలిపాటులో మార్పువచ్చినా యేమా

తృము ప్రదేశము మారినా ఆహారవిహారము లలో చిన్నమార్పు కలిగినా రోగం వస్తుంది. చల్లనిగాలిలోనుంచి వెచ్చని గదిలోకి వచ్చినా కూడా వారి కేదో రోగం వచ్చుచునే ఉన్నది. 50, 60 సంవత్సరాలకు పూర్వము పరిస్థితులు ఇంకోవిధంగా ఉండేవి. అప్పు డంతా కష్టపడి పనిచేసుకునేవారు. ఇన్నిరోగాలు వచ్చేవికావు. ఇప్పుడు తెలివియెక్కువైనది అనుచున్నారు. దాని తోనే మానవులయొక్క బలము ఆయుర్దాయము ఆరోగ్యములు తగ్గిపోయినవి. నశివయస్సులోనే వృద్ధాప్యము వచ్చుచున్నది. ఇప్పుడు మనము జాగ్రత్తపడకపోతే మానవజాతి ఊణించిపోతుంది. అందుకు జలచికిత్సా ప్రక్రియలద్వారా దేహ వయవాలను బలపర్చాలి ఇప్పు డీ చిన్నపని కనుక మనము చేస్తే మానవజాతి తిరిగి బాగు పడుతుంది. ఎన్నోరోగాలు రాకుండా పోతవి. వచ్చిన రోగాలు నయమూలవుతవి. ఈప్రక్రియలు చాలాసహజము లైనవి. తేలిక అయినవి కూడా. ఈప్రక్రియలను చాలామంది ఉపయోగించి మేలుపొంది అనేక మంది ప్రశంసించి యున్నారు.

ఇదేవిధంగా దేహము గట్టిపడేటందుకు ఆహారములోను, దుస్తులలోను, విహారములోనుకూడా, మార్పులు చేసుకోవలసి యున్నది. మున్ముందు అవికూడా తెలిసికొని ఆచరిస్తారు. ఇప్పుడు నాలభి ప్రాయాలతోనేవరు వ్యతిరేకించినా వానియందలి నావిశ్వసములచంచలముగానిలిచియున్నది. అనేక సంవత్సరాలుగా వానిని ప్రయోగించి గడించిన అనుభవము నాకు ఉన్నది. ఇవి కుక్క-గొడుగులు కాదు. సుదృఢమయిన పూర్ణవృక్షాలే నాలను భవములు. అందువల్ల ఎప్పటికీ యివి నశించి పోవు. ఆహారాన్నిగురించి కూడా చెప్పెదను. ఘృతైనమసాలాలు చేర్చకుండా సామాన్యపు తినుబండారములు తయారుచేసుకుంటే అవి

ఆరోగ్యప్రసముగా ఉంటవి. ఆహారము ఎంత కల్పనలేకుండా తయారుచేస్తే అంత తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. అంతబాగా జఃముఇస్తుంది. త్రాగుటకు మంచిసీరు తప్ప ఏమీ వాడకూడదు. సారాయి త్రాగితే పాపంవస్తుందనే భయం నాకు లేదుగాని అదివాడకపోయినా ఆరోగ్యముంటుంది. కావాలిఅంటే ఫలరసాలు పండ్లు వాడుకొనవచ్చు.

దుస్తులను గురించి

చేతితో వడికి మగ్గలమీదచేసిన గుడ్డ ఆరోగ్య వంతమైనదని నానమ్మకము. దేహములో ఒక భాగానికి ఎక్కువమడతలుగా దుస్తులువేసి, తక్కిన భాగాలలో ఒకమడతవేసో అసలేలేకుండా చేస్తేనో తప్పకుండా ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. శీతకాలంలో చూడండి తలకాయకు ఉన్ని టోపీవేస్తారు. మెడకు బిగుతైన కాలరు వేస్తారు. దానిపైన ఉన్నిమఫ్లర్ చుట్టెదరు. ఒంటిగూడ బనీను, దానిపైన షర్టు, దానిపైన వేష్టుకోటు, దానిపైన కోటుతోడుగుతారు. పాదాలకుఒకపొర మేజోళ్ళువేస్తే వేస్తారు లేకపోతే లేదు. అవ్యక్తమైన యిట్టి వస్త్రభారణవిధానమువలన రక్తమంతాపైభాగానికిపోయి దేహముయొక్క క్రిందిభాగములో రక్తము తగ్గిపోతుంది అందువల్ల జలుబు చేస్తుంది. తలనొప్పలు వస్తవి. తలలోఉండే ధమనులు లావవుతవి. అసంఖ్యాకములగు రోగాలు కూడా వస్తవి. దేహానికి ఆనుకుని ఉన్నిదుస్తుల నెప్పుడూధరింపరాదు. చర్మానికి ఆనుకుని ముతక నూలుగుడ్డ ఉండటంమంచిది. మరీ మెత్తనిగుడ్డలు సన్ననిగుడ్డలు ధరిస్తే చర్మములో ఉండవలసిన గట్టితనం ఉండక చర్మముమెత్తపడి దుర్బలముగా ఉంటుంది. అనేకులు దేహములో రక్తము తగ్గిఉన్నప్పుడు ఉన్నిదుస్తులు వాడటం మంచిదనుకుంటారు. అసలే దుర్బలముగా ఉన్న బాతిలోని దౌర్బల్యాన్ని ఈ ఉన్నిదుస్తులు

ఎక్కువచేస్తవి. అందువల్ల ఉన్నిదుస్తులు ఎంత జాగ్రత్తగా తయారుచేసినా చర్మానికి అనుకునే టట్లుగా ఉన్నిదుస్తుల ధరింపరాదు. ఎంతోచలిగా ఉంటేనేతప్ప ఉన్నికోటుల ధరింపరాదు, ముందు లెరములవారు ఈ రహస్యమును తెలుసుకొని అచరించి బాగుపడుదురుగాక!

గాలిని గుఱించి

మండతూఉండే నిప్పుమీద ఒకచిటికెడు సాంబాణివేస్తే యిల్లంతా సాంబాణి వాసన వస్తుంది. ఒక ఇంటిలో 4 గుక్కల పొగాకు ధూమము వదలితే యిల్లంతా పొగచుట్టకంపు కొట్టుతుంది.

ఒకమనిషి తానుపీల్చిన గాలినే 3 తడవలు పీల్చిస్తే అది విషమాతుంది. అందువల్ల మనుష్యులు కూర్చుండే చోట పరుండేచోట ఎడతెగకుండాను, ఆటంకాలు లేకుండాను, మంచిగాలి వచ్చేటట్లు చేసుకోవాలి. ఇలాచేస్తే యెన్నో రోగాలు రాకుండా పోతవి. ఎన్నో వచ్చేరోగాలు నయమవుతవి. మురికిగుంటలమీదనుంచి వచ్చేగాలిని గదులలో నిలువజేస్తూగాలిని పీల్చినపుడు లేని

రోగాలు వస్తవి. ఉన్నరోగాలా నయమూకావు. 1 నిమిషానికి 17 తూరులు గాలిపీలుస్తామే రోజూ మొత్తముమీద ఎన్నిసార్లు గాలి పీల్చాలిసి ఉంటుంది? అట్లాంటిగాలి యెంత నిర్మలముగా నుండాలి? మురికితోకూడిన గాలిని పీల్చినపుడు ఉపరితిత్తులు చెడిపోతే ఆశ్చర్యమేమున్నది?

రకము నిర్మలముగానుండక, మలినముగా నుండి రోగాలు వస్తున్నవంటే ఆశ్చర్యమవునరములేదు ప్రతి కూర్చుండేగదిలోనికి, ప్రతి పడకగదిలోనికి, దినములో అనేకతూరులు కిటికీలు వాకిళ్లు తెరచిబెట్టిగాలిని రానీయవలెను. ఇట్లాచేసినపుడు ఆగదులలో కూర్చుండువారి ఆరోగ్యము నివసించువారి ఆరోగ్యము పరుండువారి ఆరోగ్యము బాగుపడును. పక్కగుడ్డలు పరుపులు కూడ తరుచుగా గాలికి ఎండకు తెరచిపెట్టవలయును. ఈవిషయాలను గురించి అవసరమైనంతవరకూ చెప్పినాను. ఏవి మంచివో యేవిచెడ్డవో తెలిసికొని అచరించేటందుకు అవుసరమైన విషయములు ఇందున్నవి.

ప్రకృతిరాజ్యమందలి యారోగ్యజీవనము స్వర్గమయము

యం. ఆర్యమూర్తి గారు

శ్లో॥ ధర్మార్థకామమోక్షాణాం మూలము క్తం కలేబరం ।

తచ్చసర్వార్థసంసిద్ధ్యైభవేద్యది నిరామయం ॥
భావప కాశము.

ఆనందజీవనమే ఆరోగ్యజీవనము. ఆరోగ్యముండినగాని ఆనందముండదు. ఆనందముండినగాని యా పరబ్రహ్మస్వరూపమగు నీశ్వరుని దర్శించి యాతని ఆదేశమనుష్ఠింపజాలరు. ఆనంద

మనుభవించువారే ఈశ్వరోద్దేశ్యముల బాలించిన వారై ముముక్షులగుదురు. ఈశ్వరుడు సృష్టికర్త. సృష్టియంతయూ యాతనిరూపమే అతని అభీష్టమంతయు ఆనందాన్వితమై, అచలమై, సత్యమై, మఱి నిత్యమైనది.

దేవుడు, జీవుడు, ప్రకృతి, యను ఈ మూడువస్తువులు ఆత్మి అంత్యములులేని అనాది అనుపమ అమరములై అద్వితీయములని వేద (తరువాయి 413) పేజీ చూడుడు

నాడీ - మస్తిష్కరోగములు.

రచన:-లూయీ కూనే.

అనువాదం:-కొల్లిరామదాస్.

రోగాలన్నిటికి మూలం ఒకటే అనే సిద్ధాంతం మానసిక-నాడీ సంబంధించిన రోగాలకుకూడ వర్తిస్తుంది. ఈ రోగాలు విపరీత రూపాలుగా ఉన్నాయిగనుక ఆధునికయుగం నాడీరోగముల యుగం అనవచ్చును. ఈ రోగాలకు పేరు పెట్టటాన్ని, వీటి రూపమును, కారణమును గుర్తించటాన్ని ప్రయత్నాలు మిక్కుటంగా జరుగుతున్నాయి. ఈ ప్రయత్నాలవల్ల ఈ రోగ శమన పద్ధతి లభించవచ్చు.

ఈ కఠినమైన నాడీరోగముల వృద్ధితోపాటు ఈ రోగముల బాహ్యలక్షణాలుకూడ ప్రత్యక్షమవుతున్నాయి. కాని ఈ లక్షణాలవల్ల రోగాల వాస్తవికరూపం తెలియరావటం లేదు. అయినా నాడీరోగిని పరీక్షించితే లోపల అశాంతిచిహ్నాలు తప్పక కనిపిస్తాయి. రోగికి శరీరంలో కష్టం ఉన్నట్టు కన్పడుతుంది. కాని రోగి దాన్ని గుర్తించ జాలడు. ఆకట్టాన్ని చెప్పలేదు. దాని కారణంకూడ తెలియదు. చివరకు తన శరీరంలో ఒక విధమైన ఆందోళన ఉన్నదనికూడ నాడీరోగి ఒప్పుకోడు.

రోగ వివిధ రూపములు

కొందరు అంతా లేకుండా వాగుతారు, కొందరు చాలా మానంగా ఉంటారు. ఇంకొందరు ఎప్పుడు నిద్రలోనే ఉంటారు. ఇంకొందరు ఏమైనా విశ్రాంతిలేకయే పనిచేస్తూ ఉంటారు. మరికొందరు తమను వ్యర్థమనుకొని వ్యర్థంగా తిరుగుతారు. కొంతమంది లక్షాధిపతులను భవిష్యత్తుదింత ఏడ్చిస్తూ ఉంటుంది. మరికొందరు అకారణంగానే భయపడి గజగజ వణకుతూ

ఉంటారు. కొందరి శరీరాలు అనుపయోగం ఉంటే మరికొందరి శరీరములలో ఉన్మాదం జాస్తిగా ఉంటుంది. ఈ రోగాలు ప్రజలను చాల వరకు తమ శక్తిని సదుపయోగం చేసుకోనివ్వడం లేదు. కొందరకు తమ అవయవాలమీదే అధికారం లేకుండా పోతుంది మరి కొందరకు తమ ఆలోచనలు, కోరికలు, చివరకు తమ శబ్దాలమీదకూడ అధికారం ఉండడం లేదు. సారాంశమేమంటే వేలకొలదిరోగాలను పరీక్షించినా ఏ రెండు రోగలక్షణాలుకూడా ఒకే విధంగా లేనంత భిన్నాభిన్న రూపాలు ధరించి రోగాలున్నాయి. ఇటువంటి కష్టమైన రోగ లక్షణాలను, కారణకారణములను వైద్యుడు గుర్తించకపోవడంలో ఏమీ ఆశ్చర్యములేదు. నాడులను కొంతకాలం వరకు అశక్తులను చేశాడంలో అవి శక్తిగలవైనా; ఔషధములద్వారా రోగశమనం తాత్కాలికంగా జరిగినా; ఇంతవరకు, ఎక్కడ ఏమాత్రం పూర్తి సాఫల్యం లభించలేదు. ఔషధం ద్వారా రోగ్యం పూర్తిగా చేకూరుతుందనే విషయం పదహారేళ్ల తప్ప. శరీరమే అల్పాధికమైన ప్రక్రియతో హానికరమైన పదార్థాలను బయటికి నెట్టి వేయడానికి ప్రయత్నించుతుందనే విషయం నిజం.

ఔషధ ప్రభావం

ఒకస్థితిలో విషాన్ని (మలినము) బయటికి నెట్టి వెయ్యటానికి శరీరంలో అధిక సక్రియత కన్పడుతుంది. శరీరాన్ని పూర్తిగా పనిచేయలేనంత అధికంగా ఔషధం ఇస్తే ఈస్థి శరీరంలో ఉత్పన్నమవదు. ఎలోపథీ విషపుండులు అధికంగా వాడితే శరీరంలో స్మారకములేనిచిహ్నాలు కన్పడు

తాయి. కాని వీటివల్ల రోగపు తీవ్రరూపంలో ఆరోగ్యలాభం కొరకు జరిగే శరీర ప్రయత్నాలతోపాటు జీర్ణమైన రోగపు బాహ్యలక్షణాలు కూడ కొంతకాలంపాటు అంత మృతతాయి. ఈ విధంగా రోగలక్షణాలు బయటికి కన్పడకుండా పోయి మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూంటాయి. తీవ్రతమైన విషపు మందులను అధికంగా వాడుట వల్ల అప్పుడప్పుడు మృత్యువుకూడ సంభవించేటంత స్మారకము లేకుండా ఉంటుంది. మందులు చాలతక్కువవాడిన మృత్యువు జరగకపోయినా శరీరానికి హానికలుగుతుంది.

చిన్నచిన్న రోగాలను కుదర్చటానికి ఇచ్చే విషపు మందులవల్ల నాడీ సంబంధించిన రోగాలు ఉద్భవిస్తాయన్నమాట నిస్సంకోచంగా చెప్పవచ్చు. మందు స్వల్పం అవ్వడంవల్ల శరీరం స్మారకం పొందకుండా ఈ విషాన్ని బయటికి నెట్టటానికి రెట్టించువేగంగా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. కాని ఈ సక్రియత (మంచిపని) ముందువచ్చే స్మారకానికి నాందిఅయి ఉంటుంది.

నాడీ రోగాల ఉత్పత్తి

ఎంతో ప్రశంసించబడి ప్రజలితమైన చికిత్సా విధానంకూడ నాడీరోగాలను కుదర్చగలవనేమాట నిస్సంకోచంగా చెప్పలేము. చాలమంది ఈ నాడీ రోగచికిత్సలో తమ అనమరతను వెల్లడిచేసారు. వాతావరణమార్పు యాత్రలు మొదలయినవాటి వల్ల భ్యానముమార్చేకొన్ని ఉపాయాలవలనకుడరవచ్చు. ఈ ఉపాయాలద్వారా ఊణికమైన లాభమైనా లభించితే వైద్యులకు ఈ రోగకారణాలు స్వరూపజ్ఞానమైనా అంతదొరకడనే విషయం నిశ్చితం.

మనశరీరంలో రెండురకాలయిన నాడులుంటాయి. ఒకటి మనయిష్టమవచ్చినట్లు ఉంటాయి (ఇచ్చానాడులు). రెండు శ్వాసనిశ్వాసలు, రక్త

ప్రవాహమునకు ఏర్పరుపబడ్డాయి. మానసిక నాడీరోగములుకూడ, విజాతీయపదార్థాల భారంతోనే ఉత్పన్నమవుతాయనే సంగతి తెలిసి చాలమందికి ఆశ్చర్యం కలగొచ్చు. శరీరసాధారణక్రియలో అడ్డంకులేక నొప్పికలిగితే ముందు మనకు రోగపుగుట్టు తెలుస్తుంది. కాని ఇది ప్రవర్ధిత అవస్థలో ఉంటుంది. విజాతీయ పదార్థం అవయవాలలో ప్రోగుపడి వాటి సాధారణక్రియకు అడ్డంకుగా ఉంటుంది. ఇది అవయవాలకు సంబంధించిన నాడులకు ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. నాడులమీద దాని ప్రభావం పడుటవల్లనే మనకు రోగజ్ఞానం కలుగుతుంది. పైపైన పరీక్షచేసే డాక్టర్ దృష్టి ఇచ్చానాడులు, వాటిసంబంధించిన రోగాలమీద ఉంటుంది.

శ్వాస, నిశ్వాస, రక్తప్రవాహము, జీర్ణక్రియకు అడ్డుపడేకుళ్ళు (మలినము) నెమ్మది నెమ్మదిగా ప్రత్యక్షమవుతుంది. ఈ కుళ్ళు కుట్ర ప్రభావం కూడ నాడులమీదపడి, అవి మనకు రోగజ్ఞానాన్ని కలుగజేస్తాయి. ఇవి ఇచ్చానాడులుకాదు. కాని వీటి సాధారణక్రియ; ఊపిరి తిత్తులు, హృదయం, ఆమాశయం, మూత్రాశయం, మొదలైన వాటిక్రియకు సంబంధం కల్గిఉంటుంది. ఈ అవయవాలతో సంబద్ధమైన నాడులమీద విజాతీయ పదార్థపుభారం (ఒత్తిడి) లేకపోతే వాటివల్ల వాటిక్రియకు అడ్డంకు జరగకపోతే మనకు రోగజ్ఞానం కలగదు. ఇందువల్ల ఈ అవయవ రోగాలతోపాటు వీటికి సంబంధంఉన్న నాడులుకూడ రోగగ్రస్తం అవ్వడం అనివార్యం. ఈ విధంగా జీర్ణక్రియలో ఉన్న కుళ్ళు కుట్ర అంటే దానిని నడిపే నాడుల్లోకూడ కుళ్ళు ఉండన్నమాట.

జీర్ణక్రియ సాధారణ అవస్థలో ఉండడమంటే శరీరంస్వాస్థ్య ప్రథమవ్వటానికి మొదటిమెట్టు అ

మాట. విజాతీయపదార్థం తల్లి దండ్రుల వల్ల గాని జీర్ణక్రియ అవ్యవస్థ చెందటం వల్లగాని శరీరంలో ఏకత్రితం అవుతుంది. ఇందువల్ల ప్రతి రోగం దానిపరిణామం అన్నినాడీరోగములు, జీర్ణక్రియయొక్క మలినమువల్లగాని, తల్లి దండ్రుల వల్లగాని, వస్తూఉంటాయి. రోగములు ఏవైనా ఈ రెండింటవల్లే వస్తూఉంటాయి. శరీరంలో జీవశక్తి అధికంగా ఉన్నప్పుడు అది రోగపుతీవ్రత ద్వారా ఈవిజాతీయపదార్థాన్ని బయటికి నెట్టివెయ్యటానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. అటువంటి శక్తి లేనప్పుడు జీరించుకున్న రోగం బయట పడుతుంది. ఈ రోగాలు ఎప్పుడూ ఉండవు. వాటిరూపం మారి చివరి పరిణామం మానసిక నాడీ రోగాలుగా తయారవుతాయి. ఈరోగలక్షణాలు ఎలా ఉన్నా అవి జీరించిన శారీరక రోగాలే అవుతాయి. నాడీ రోగాల్లోకూడ ఇతరరోగాల్లోవలె శీతలం అధిక వేడి కన్నడుతూ ఉంటుంది. ఈ ద్వంద్వవస్థ శరీరం జ్వరగ్రస్తం అవటానికి కారణం.

నాడీ రోగముల చికిత్స

నాడీరోగములకూడా లోలోన ఉన్నజ్వరపు సూచనలే అని మనం తెలుసుకున్న తర్వాత వీటికారణంకూడ మనూచి, సుఖరోగములకారణములే అని మనం తెలుసుకోగల్గతాం. అప్పుడు చికిత్సకూడ వాటివలెనే. ఈ విషయం చాలమంది నాడీరోగగ్రస్తుల చికిత్సలవల్ల ఋజువు చేయబడింది.

రోగాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నప్పుడే (కారణాలు తెలిసినప్పుడే) దానికి చికిత్స జరుగుతుంది. సేనాసితిని పూర్తిగా తెలుసుకున్న కమాండరే దాన్ని చక్కగా నడపగలడు. తెలియని కమాండరు పరాజయానికి సూచన పొందుతాడు. శరీరసితిని పూర్తిగా తెలుసుకొనక ప్రత్యేక అవయవాలు చికిత్సలో విశేష

జాడని చెప్పుకునేవాళ్ళు తమ చికిత్సా శాస్త్రాన్ని హేళనచేస్తున్నారన్నమాట. మొత్తం శరీరాన్ని ప్రాకృతిక క్రియను తెలుసుకున్నవాళ్ళే, ఈరహస్యాన్ని, మరి నడిపే విధానాన్ని (నియమాలను) చక్కగా గ్రహించగలరు. ప్రకృతి ఒకే పదార్థాన్ని విభిన్నరూపాలుగా మనముందు పెడుతుంది. నీరు, దాని రెండవ రూపమే ఆవిరి.

నేడు ప్రచలితమైన చికిత్సా శాస్త్రం నాడీ రోగాలకు చికిత్సకు పనికిరాదు. అప్పుడప్పుడు వైద్యుడు నాడీ రోగముల అస్తిత్వాన్ని కూడ ఒప్పుకోడు. డాక్టరతో నిరాశచెందినా చికిత్సాప్రణాళికతో రోగవిముక్తులయిన వారే డాక్టర అయోగ్యత, అసమర్థతకు ప్రత్యక్ష ప్రమాణం. వారు చాలమంది రోగులను మంచి ఆరోగ్యవంతులని, వట్టి భ్రమేనని చెప్పారు. కాని ఆకృతినిదాను ద్వారా విజాతీయ పదార్థం ఉందని స్పష్టంగా చూడగలిగాం. ఈ రోగులందరు నా చికిత్సతో చాలలాభముపొంది విజాతీయపదార్థం ఎంతతొందరగా వెడలిపోతే అంతతొందరగానే వారు రోగముక్తులైయారు. ఆకృతినిదానం ద్వారా చాలరోజులముందే నాడీ రోగముల పూర్వరూపం జాడలు తెలుస్తుంది. మొట్టమొదట విజాతీయద్రవ్యం ప్రోగుపడడమే నాడీరోగాలకు మూలకారణం.

మానసిక రోగం

మానసిక రోగాలకూడ నాడీరోగాలవలె వస్తాయి. డాక్టర్లు ఈ రోగాలనుగురించి ఒకటికే వేరొకటి అభిప్రాయపడతారు. మస్తిష్కం వికృతం అవ్వటానికి మామూలుగా చెప్పేకారణం సరికాదు. సంవత్సరాలనుండి ప్రోగుపడిఉన్న విజాతీయపదార్థపు (కుళ్లు) భారమే కారణం. మానసికరోగం దానికి సంబంధించి వృద్ధిఅయ్యే నిశ్చేష్టత - (ప్రొగ్రెసివ్ వెరేలిసిస్) చివరకు

అసాధ్యమాతుంది. అప్రాకృతికజీవితపుపరిణామ స్వరూపం జీర్ణోక్తియ చెడిపోవడంవల విజాతీయ పదార్థం అజ్ఞాత (గుప్త) రూపంలో క్రిమంగా పేర్కొనడమే. అందరి అప్రాకృతికజీవితం ఒకే విధంగా ఉండదు. ఇందువల్ల అందరికీ మానసిక రోగం ఉండదు. ఇది ఉండడం ఉండకపోవడం విజాతీయ పదార్థపువృద్ధిమీద ఆధారపడి ఉన్నది. విజాతీయపదార్థం వృద్ధిఅయినప్పుడు వీపుభాగము నుండి మస్తిష్కం దానిలో ఆవరింపబడినప్పుడు మానసికరోగం కలుగుతుంది. నేడుపెరుగుతున్న సభ్యత ఈ రోగానికి మూల కారణం. కారణం ప్రజలు ప్రాకృత నియమాలను ఉల్లంఘించుతున్నారు. ముఖ్యమైనదోషం ప్రచలితమైన ప్రకృతి నియమాలకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన చికిత్సావిధానానిది. అది సీరు; ఆరోగ్యానికి హానికరమనిచెప్పి దానికీబదులు సారా, పోడా, లెమొనెడ్ మొదలైన పానీయములు సేవించమని సలహాఇస్తుంది. ఎప్పుడూ సిగరెట్టుత్రాగుతూ నోరు చిమి్నాఅయి పొట్ట సారాపీపాఅయి ఉంటుంది. గాలి వెలుతురు తేనిగదులు కిక్కిరిసి యున్న కార్ఖానాలుకూడ హానికరమని చెప్పబడవు.

పల్లెటూరుప్రజలు ప్రకృతీసంపర్కంలోఉండిమై దానములోపనిచేసి(చక్కనిగాలిలో)చికిత్సాశాస్త్ర నియమాలను తెలుసుకొంటారు. ఇందువల్ల అక్కడ మానసికరోగాలు అరుదు. ఒకవేళ వచ్చినా సారా సేవించేవారిసంతానానికే. ఇటువంటిపిల్లలకు విజాతీయ పదార్థం తల్లిదండ్రులనుండి లభించి మస్తిష్కమును వికృతంచేస్తుంది. లేకపోతే భయంకర రోగానికి ఆటపట్టవుతుంది. పిల్లల శరీరస్థితి తల్లిదండ్రులను పోలిఉంటుంది.

మత్తుపదార్థములభారం ఇంకోపని చేయలేనంతగా జీర్ణక్రియమీద పడుతుంది. మద్యముసేవి

చేవాళ్ళలో క్లాంతి తంద్రీ (మత్తు) ఉండటానికీదేకారణం. జీర్ణమయ్యే సమయాన తయారై ఉన్న కుళ్ళుపదార్థపుగాస్ భారం (నొక్కుడు) మస్తిష్కంమీదపడి అది వికృతమవుతుంది. నిమాలోఉన్న సమయాన జరిగిన గర్భాధానంతో ఉత్పన్నమయిన పిల్లవాడు ఒకవేళబ్రతికితే వాడిలోఉన్నాదలక్షణాలు తప్పక కన్పడతాయి.

తల్లిదండ్రులవల్ల లభించిగాని లేక తనపనుల వల్ల పేరుకున్న విజాతీయ పదార్థాల వలగాని వచ్చిన మానసిక రోగపుమూలంలో జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన కుళ్ళు తప్పకఉంటుంది.

మానవజీవితము ఎంతసాదాగాను, ప్రాకృతికంగాను ఉంటే అంత సుఖము, ఆరోగ్యము లభిస్తుంది. బానిసత్వపు రోజుల్లో సీగ్రోజనులు (ఆఫ్రికా) కొద్దోగొప్పో తిని పరిశ్రమ బాగా చేసేవారు గనుక వారు మానసికరోగ విముక్తులైనారు. కాని ఇప్పుడు స్వతంత్రులయ్యాక వారు సభ్యతద్వారా నేడువిషాన్ని(మందు) సేవిస్తున్నారు. కనుక దాని పరిణామానికి వారుకూడ భాగస్వాములయి గురి అవుతున్నారు.

పురుషులకంటే స్త్రీలకు మానసిక రోగాలు చాల తక్కువ. కారణం; స్త్రీలు ఎక్కువ సంయమముగా ఉంటూ, మత్తుపదార్థాలు పొగాకు మొదలైనవాటిని చాల తక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. వాళ్ళ ఉన్నాదానికి కారణం చాలవరకు తల్లిదండ్రులనుండి లభించిన విజాతీయ పదార్థమే.

రోగానికి ముందుగాని, రోగంవచ్చే సమయంలోకాని, శరీరం, మస్తిష్కంలో స్ఫూర్తి ఎక్కువ ఉండడం మానసిక రోగాలలో కానవస్తుంది. ఈ రోగానికి విశేషజ్ఞుడని చెప్పుకునే డాక్టరుకూడ దీనికి కారణం చెప్పలేడు. శరీరం, మస్తిష్కంలో వృద్ధిఅయే విజాతీయపదార్థాల భారం మస్తిష్కపు నాడులమీద పడినప్పుడు దాని ప్రతిక్రియ అతి

వేగంగా జరుగుతుంది. శరీరం, మస్తిష్కం శ్రమ చేయకయే ఒకపని తర్వాత రెండవపనిలో లగ్నమయిపోతూ ఉంటాయి. కాని రోగులకు ఎప్పుడూ సుఖము, సంతృప్తి లభించదు. ఈ సాధారణస్థితి బాల్యావస్థలో విశేషరూపంలో ఉంటుంది. యువావస్థలో అరుదుగా ఉండొచ్చు. చివరకు ఇదే మానసిక రోగరూపం దాల్చుతుంది.

పీపుభాగంలో విజాతీయపదార్థముల భారం వృద్ధిఅయినప్పుడు ఆమాశయపునాడులు, సుషుమ్నా మొదలైన వాటిమీద అధికప్రభావం పడి, ఇదే మానసిక రోగానికి ముఖ్యకారణమవు

తుంది. జ్వరం గుప్తరూపంగా ఉండడం వల రోగం జీర్ణావస్థలో చేరి చివరికి మానసిక రోగంగా తయారవుతుంది. రోగ తీవ్రతవల్ల విజాతీయ పదార్థం వెడలగొట్టబడినప్పుడు మధ్య మధ్యలో మానసిక రోగం మార మవ్వొచ్చు. కాని భారం అధికమైనప్పుడు మళ్ళీ ఇది తయారవుతుంది.

మానసిక రోగానికి కారణం విజాతీయ పదార్థమే కనుక దానికి దూరంగా ఉండి మంచి ఆహారాన్ని (ప్రాకృత) తీసుకోవాలి.

ద్రాక్ష - రోగ నివారణ

ద్రాక్ష యందలి ఆహార విలువ

ఆహారము యొక్క ధర్మములు రెండు: 1. శరీరమునకు ఉష్ణమును, శక్తిని కలుగ జేయుట; తద్వారా శరీర శక్తులు తగ్గకుండ జేయుట, 2. సదా క్షీణించుచుండు జీవకణ సముదాయమును పునరుద్ధరించుట. మానవుని యాహారమందు నాలుగు ముఖ్య పదార్థములు కలవు. — మాంసకృత్తులు, కర్బనోదజములు, కొవ్వు ఖనిజ లవణములు. అందు కర్బనోదజములు, కొవ్వు శరీరమునకు శక్తిని కలుగజేయును. మాంసకృత్తులు క్షీణించుచున్న జీవకణసముదాయమును పునరుద్ధరించును. రక్తము, ఎముకలు, కండరములు అభివృద్ధి పొందుటకు ఖనిజ లవణములు సహాయపడుచు వాటిని ఆరోగ్యముగ నుంచును. ద్రాక్షలో సహజమైన కర్బనోదజములు మిక్కుటముగ గలవు. అనగా ద్రాక్ష చక్కెర లేక డెక్ట్రోజ్, ఖనిజ సంపదకూడ ద్రాక్షయందు ఎక్కువ. అయితే అందు మాంస

కృత్తులు లేవనియే చెప్పవచ్చును. అందుచేత ద్రాక్షరసము పాలవలె సంపూర్ణాహారముకాదు; శక్తిని మాత్రము కలుగ జేయును.

ఆహార పదార్థములలోని ఆహార విలువను కేలరీలలో కొలుచుదురు. మనము లోపలకు పీల్చిన ప్రాణనాయువును రక్తము స్వీకరించినప్పుడు ఉష్ణము లేక శక్తి యుద్భవించును. ఈ యుష్ణమును కేలరీలలో కొలుతురు. అందుచేత కేలరీ యుష్ణమును కనుగొను కొలత. ఈ యుష్ణమును కనుగొనుటకు రెండువిధములైన కొలతలు కలవు. — బ్రిటీషు కొలతమానము, ఫ్రెంచి కొలతమానము. రెండవదే సర్వత్రా వాడుకలో నున్నది. ఈ కొలతమాన ప్రకారము ఒక కెలో గ్రాము (1000 గ్రాములు లేక 2.2 పౌనులు) భారముగల నీటి యష్ణగ్రతను ఒకడిగ్రీ సెంటిగ్రేడ్ (1.8 డిగ్రీ) ఫారన్ హీట్) హెచ్చించుటకు గావలసిన యష్ణరాశికి కేలరీ యని పేరు.

ఒక కేలరీ తూకపు మానములో 3, 088

అడుగు పానులుకు లేక 108 పానుల బరువును 30 అడుగుల ఎత్తుకు లేవతీయుటకు కావలసిన శక్తికి సమానము.

మంచి ద్రాక్షరసముయొక్క ఆహార విలువ 23.8 కేలరీలు. అనగా ఒకపాను ద్రాక్షరసము శరీరముకు 380 కేలరీలను ద్రాక్ష చక్కెర రూపమున సరఫరా చేయుచున్నది. ఈ ద్రాక్షచక్కెర జీర్ణ మవలసిన అవసరము లేదనియు, అది జీర్ణాశయములో బ్రేవేళించిన వెంటనే రక్తముచే స్వీకరింప బడుననియు పైన చెప్పియుంటినికదా! ఎంతో జీర్ణమైన ఒక ఔస్సు తూకముగల పాలు లేక కోడిగుడ్డు సాన, లేక ఉడకపెట్టిన మాంసమువలన 20 కేలరీలు లభించును. అటు వంటప్పుడు శరీరమునకు తక్షణము శక్తిని కలుగ జేయు ద్రాక్షరసముయొక్క ఆహారవిలువ ఎంత గొప్పదో ఆలోచించుకొనుడు. 5 అడుగుల 6 అంగుళములఎత్తు, 135 మొదలు 145 పానుల తూకముండి, సామాన్యమైన పనిని చేయుసామాన్య మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండుటకు 2600 కేలరీలుండవలయును. ఈ 2600 కేలరీలలోను 200 కేలరీల మాంసవృత్తులు, 800 కేలరీల క్రొవ్వు, 1600 కేలరీల కర్బనోదజములు (అనగా పిండిపదార్థములు, చక్కెర పదార్థములు) ఉండును. సామాన్యమానవునికి శక్తిని, ఉష్ణమును కలుగజేయుటకు క్రొవ్వుపదార్థము లభింప వీలు లేనప్పుడు ప్రతిసంవత్సరము 2400 కేలరీల కర్బనోదజము లవసరము. సామాన్యముగ, ఈ కేలరీలు పిండిపదార్థములు, చక్కెరపదార్థములు, క్రొవ్వు పదార్థములనుండి లభించును. ఈ 2400 కేలరీల కొరకు కేవలము ద్రాక్షరసము మీదనే ఆధార పడవలయునన్న, దినమునకు 63 పానుల ద్రాక్షరస ముండవలెను.

ద్రాక్షయందలి వైద్యవిలువ

పైన నేనుచెప్పినట్లు ద్రాక్షరసమందు రెండు ముఖ్య లక్షణములు కలవు. అందుచేతనే కొన్ని కొన్ని వ్యాధులకు ద్రాక్ష అమోఘముగ బని చేయును. (1) ఇతరఆహారములు సంపూర్ణముగ జీర్ణమైనగాని శరీరమును పోషించజాలవు. ద్రాక్షరసము మాత్రమే ముట్లుగాక జీర్ణమవకుండగనే శరీరమును పోషించగలదు. కొన్ని వ్యాధులలో ద్రాక్షరసమెట్లు పనిచేయుచున్నదో చూతము.

సకల రోగములకు మూలకారణమైన అజీర్ణ రోగము (డిస్ పెప్షియా) నేటినాగరికతా ఫలితముగ నున్నది. తినిన ఆహారము జీర్ణమవకుండగనే ప్రేగులద్వారా బహిర్గత మవుట, అప్రాయ త్నముగ విరేచనమగుట, దినమునకు అనేకపర్యాయములు విరేచనమగుట, ఇవి అజీర్ణరోగ లక్షణములు. ప్రతినాగరికుడు తనజీవితములో ఎప్పుడో యొకప్పుడు ఈ అజీర్ణరోగమువలన బాధపడుచునే యుండును.

జీర్ణమండల మందలిలోఁబై అజీర్ణముకు ముఖ్య కారణము. అమితముగ భుజించుట అజీర్ణరోగము కలుగుటకు ముఖ్యకారణమై యున్నది. మానవులవలెనే జీర్ణాశయము, ప్రేగులుకూడ ఒకనియ మితకాలమువరకే పనిచేయుగలవు. అంతకంటె ఎక్కువ కాలములో ఎక్కువ ఆహారమును ఈ యవయవములు జీర్ణము చేయువు. అందు కవియంగీకరించవు వాటియంగీకారమునకు వ్యతిరేకముగ మనము సంచరించుచో అవి యెదురు తిరుగును. పనిచేయుట మానివేయును. ఆహారమును మ ము చక్కగ నమలకపోయినను, జీర్ణముకాని వస్తువులను మనము సదా తినుచుండినను కూడ ఆయవయవములు ఎదురు తిరుగును.

అందుచేత అజీర్ణరోగమును తప్పక నివారించు చికిత్సయేమి? తమశక్తికి మించిన పనిని

చేసి అలసిపోయి దుర్బలమైన జీర్ణాశయమునకును ప్రేగులకును కొంత విశ్రాంతి నివ్వవలయును. అవి తిరిగి శక్తిని సంపాదించుకొను వరకు మన మాగవలయును. అనగా ఆహారమును మానమని నాఅభిప్రాయముకాదు. జీర్ణావయవములకు శ్రమను కలుగజేయక సులభముగ జీర్ణము, దేహమునకు తగిన శక్తిని కలుగజేయు ఆహారమును భుజించవలయును. ఈ సందర్భమున దాక్షిణ్యము. మన కెంతయో ఉపకరించును. పాల యందుకంటెకూడ దాక్షిణ్యముందు కేలరీలు ఎక్కువ. అది జీర్ణాశయములో బ్రవేశించగనే రక్తములో కలియును. ఎట్టి దీర్ఘ అజీర్ణరోగము నైనను నివారించుటకు దాక్షిణ్యము పరమావధము. నారింజ ఆపిల్ పండ్లరసముల వలనకూడ అజీర్ణము పోవును. కాని ఆరసములకంటె ద్రాక్ష రసములో ఆహార విలువ ఎక్కువ.

అజీర్ణమును పోగొట్టు పశ్యరసములనుగురించి డాక్టరు గంగూలీగారు “అజీర్ణరోగము. దాని నివారణ” అను తమపుస్తకమునందు ఈ క్రింది విధమున వ్రాసిరి.

ఆకుపచ్చగను పుల్లగను ఉండు కాయలు పక్వమునకు వచ్చునప్పుడు అందు డెక్స్ట్రోజ్ లేక గ్లూకోజ్ అను సులభముగ జీర్ణమయ్యే చక్కెరలు ఏర్పడి పళ్ళుతీసిగ నుండును. అందుచేత అవి దీర్ఘ వ్యాధియగు అజీర్ణరోగమును పోగొట్టుటకు మంచివి. బాగుగ నమలుట వలన పిండి పదార్థములు డెక్స్ట్రోజ్ లేక దాక్షిణ్యచక్కెరగ తయారగునని ఇదివరకు చెప్పి యుంటిని. డెక్స్ట్రోజ్ పండిన ఫలములో తయారై సిద్ధముగ నుండి, జీర్ణ మవుటకు తగినదిగ నుండును. అందుచేత జీర్ణాశయముకు, నోటికి శ్రమ చాలమట్టుకు తగ్గును. రెంటికీని విశ్రాంతి యుండును. అజీర్ణము త్వరగాతగ్గును. నోటిలో

వేసికొనకముచుపే ఫలములలోని పిండిపదార్థము, పాలలోని పెరుగుకొంతమట్టుకు జీర్ణమగును. పక్వమునకు వచ్చినపండు తేలికగ జీర్ణమగునట్లుచేసిన పాలతో సమానము.

దాక్షిణ్యములో మాంసకృత్తులేక పోవుట వలన కొన్నివ్యాధులను నివారించుటకు చాల అనువుగనున్నది. అదియెట్లనో చూడము.

మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా నుండుటవలనే రోగములు సంభవించునన్న సంగతి ఎల్లరకు తెలిసినవిషయమే. శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండవలెనన్న ప్రతిదినము మానవుడు తనశరీరపు తూకములో పానుకు నాల్గవంతు మాంసకృత్తును భుజించిన జాలును. మాంసాహారము శాకాహారమును కలిపితిను సామాన్యమానవుడు తన శరీర తూకములో పానుకు $2/3$ గ్రామునుండి $1\frac{1}{2}$ గ్రామువరకు ప్రతి దినముతినును. అనగా మాంసాహార తనకు కావలసిన దానికంటె 3, 4 రెట్లు మాంసకృత్తును తినును. అంతయెక్కువ మాంసకృత్తును తినువాని ప్రేవులలో విషతుల్యమైన జీక్టీరియా అను సూక్ష్మజీవులేర్పడి, కుళ్ళు, మత్తు మొదలైనవి యేర్పడును. మాంసకృత్తులు జీర్ణించగా మిగిలిన మలము లేక కుళ్ళు విషయన మూత్రము, నవాసారము, (అమ్మోనియా,) మొదలైనవి. మాంసకృత్తులు బాస్టిగానున్నప్పుడు, కుళ్ళు లేక మలినపదార్థము కూడ ఎక్కువగును. అపాయకరమైన, వ్యాధిహేతువులగు విషములను తరిమివేయుటకు, ప్రకృతియే పూనుకొనవలెను. కనుక మూత్రపిండములకు, ఊసిరితిత్తులకు ఒత్తిడి యెక్కువయై పనియెక్కువగును. మూత్రమును శరీరమునుండి బహిర్గతముగావించు శ్రమ మూత్ర పిండములకును, నవాసారమును బయటకు నెట్టి వేయుశ్రమ ఊసిరితిత్తులకును కలుగును. తుదకు జరుగునదియేమిటి? కొంతకాలము తరువాత ఈ

రెండు అవయవములు దుర్బలమైనవియై, అవి చేయవలసినపనిని తగినంతగ జేయలేవు. విషములు క్రమక్రమముగ వృద్ధియై మూత్రపిండములకు, ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలుగును.

ఇక్కడకూడ చేయవలసిన ప్రకృతి చికిత్స యేమన? ఎక్కువ మాంసకృత్తును తినుట మాని వేయవలయును. అటుల చేయనడల మూత్ర పిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు ఎక్కువ విశ్రాంతి కలిగి, అవి తిరిగి శక్తిమంతములగును.

మాంసకృత్తులేని మంచి యాహారములలో ద్రాక్షరస మొకటి. కనుక దీనిని మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో ఉపయోగించుచో ఆ రోగములు చక్కగ నివారణయగును. ద్రాక్షరసము మూత్రపిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు చురుకును పుట్టించి మూత్రము, కఫము శరీరమునుండి బయటకు వచ్చునట్లు చేయును.

“ఇండియన్ మెటీరియా మెడిక్”లో శ్రీ యమ్. నాడక్టర్ గారు ద్రాక్షరసముయొక్క ఉపయోగములను గురించి ఈ క్రింది విధమున వ్రాసిరి.

“చిరకాలము నుండియు హిందూ దేశమున ద్రాక్ష చాల గొప్పగ ఎంచబడెను. రక్తక్షీణత (ఎనేమియా) బలహీనము, చిక్కిపోవుట మొదలగు వ్యాధులకు ఇది ఉపయోగింప బడుచున్నది. పైన నేనుచెప్పినట్లు వైద్యుని సలహాప్రకారము రోగులు ద్రాక్ష సమృద్ధిగ పండు తావులకు పోయి దినమునకు ఎన్నిగంటలలో ప్రతి అయిదు నిమిషములకు ఒక ద్రాక్షపండుచొప్పున తినడివారు. పిత్త సంబంధమైన అజీర్ణరోగము, రక్తసంబంధమైన వ్యాధి, మూత్రసంబంధమైన రోగము, చుక్కలు చుక్కలుగా పడు

మూత్రవ్యాధి మొదలగు వ్యాధులకు ద్రాక్షఉపయోగింప బడుచున్నది. దీర్ఘ వ్యాధియగు రొమ్ము పడిశమునకు, గుండెజబ్బుకు, బ్రెస్ట్ రోగమునకు, వాతరోగమునకు (గీట్,) ద్రాక్షవలన గొప్పమేలు కలుగును. వడియకట్టబడిన ద్రాక్షరసమును రాత్రియందును, ఉదయమునను చెమిచాడు, పిల్లలకు పండువచ్చుకాలమున మలబద్ధకమున్నయెడల, వారికి ఇచ్చుటమంచిది. మలబద్ధకమువలన కూడ శరీరము వంకరలుపోవును. అట్టి జాడ్యములకుగూడ ద్రాక్ష మంచిమేలుచేయును. పూర్వము ఐరోపాలో మూర్ఖ రోగమునకుకూడ వైద్యులు ద్రాక్ష రసమును వాడెడివారు. లెప్. అనగా బిడ్డలకు నోటియందు కలుగుజబ్బు. దీనికికూడ ద్రాక్షరసము మంచి పనిచేయును. తీవ్రజలుబులకును, జ్వరములకును గూడ ద్రాక్షరసము అమోఘమైనది. గాయములకు (బ్ల్యాంజన్), బెణుకులకు ఫుల్లద్రాక్షరసము ఉపయోగించును. జ్వరము వచ్చిన వారికి దాహముగ నున్నప్పుడు, దగ్గు, జలుబు, కామెర్లు, త్వయ మొదలగు వాటికి గింజలు తీసివేసిన ఎండుద్రాక్ష మంచిది. ఆమముతో కూడుకున్న అజీర్ణమునకు (ఆసిడ్ డిస్ పెప్షియా) వమనమువల్ల జీర్ణాశయమును పరిశుభ్రముచేసిన తరువాత ఎండుద్రాక్ష, పంచదార, తేనె, కరక్కాయపొడి నీటినిసమపాళ్ళలో తినుట మంచిదియని చక్కదత్తుడు చెప్పియున్నాడు. కఫమును హరించుటకును, మంటపోవుటకును నాకి తినదగినమందులను సారంగధరుడు చెప్పియున్నాడు. అట్టి మందులను తయారు చేయుటఎట్లన ఎండుద్రాక్ష, ఉసిరికాయలు, ఖర్జూరపుకాయలు, పిప్పళ్ళు, మిరియములు, వీటిని సమపాళ్ళుగ తీసికొని తేనెలోను, నేతిలోను నూరవలయును. ద్రాక్షరసముకూడ సారంగధరుడు చెప్పియున్నాడు.

ఉబ్బసమునకు, జలుబునకు, ప్రతి దేశము లోను ప్రతి వైద్యుడును దాక్షిణ్యమును, ఎండు దాక్షిణ్యము చెప్పియున్నారు. “రెజిన్ క్యూర్” అను తనగ్రంథములో డాక్టరుజోసియా ఓల్డ్ ఫీల్డ్, రోగము ఎట్లు నివారణయగునది ఈగ్రంథవిధమున వ్రాసియున్నాడు.

“మనము గాలిని లోపలకు పీల్చునపుడు, ప్రాణవాయువుతో కూడుకున్నగాలి ఊపిరితిత్తుల లోనికి పోవును. బయటకు విడుచునప్పుడు ప్రాణ వాయువు రక్తముచేత స్వీకరింపబడి, ఆవిరి, బొగ్గుపులుసుగాలి, నవాసారము ఇతర విషపదార్థములు మనము బయటకు విడుచు గాలితో వచ్చివేయును.

మన యాహారములోని పిండి పదార్థమును తగ్గించునెడల, ఊపిరితిత్తులు బయటకు నెట్టివేయ వలసిన బొగ్గు పదార్థముకూడ తగ్గును. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు కొంత శ్రమ తగ్గును.

మాంసకృత్తులను తగ్గించునెడల ఊపిరితిత్తులచే బయటకునెట్టివేయబడు నవాసారము, రోగ కారకములగు విషపదార్థములు తగ్గును. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులకు కొంత శ్రమ తగ్గును.

రక్తములో మలిన పదార్థములు జాస్తిగ నున్నప్పుడు, రక్తమునకు ఎక్కువ ప్రాణవాయువును సరఫరాచేసి, ఆ మలినపదార్థములను బయటకు నెట్టివేయుటకు ఊపిరితిత్తులయొక్క సున్నితమైన జీవకణములకు శ్రమయెక్కువై అవి అచిర కాలములోనే వృద్ధాప్యమునుబొంది వాటిగోడలు బండబారును.

జీవకణములు ముసలివై వాటిగోడలు మొద్దుబారినప్పుడు ప్రాణవాయువును రక్తమునకు అందిచ్చు శక్తి తగ్గును. ఇకను ఫలితమేమి? ఊపిరితిత్తులయందు నీరు శ్లేష్మము ఏర్పడును. మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు నిష్ప్రయోజనము

లగును. అప్పుడు మానవులు కాండ్రించుట దగ్గుట, ఉమ్ముట తలపించును వీటికి ముఖ్యకారణము విచక్షిత లేకుండ, తినరాని యాహారముతో కడుపును నింపుట.

మనము భుజించు ఆహారమున పిండి పదార్థము జాస్తిగ నున్నప్పుడు, ఊపిరితిత్తులకు పని జాస్తియగును. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల పరిమితి తగ్గి, ఊపిరిపీల్చుట కష్టతరముగ నుండును. మాంసకృత్తులు మెండుగ నున్నచో ఇంకను ఎక్కువ అపకారము కలుగును, ఊపిరితిత్తుల యందలి వాయునాళముల లోనికి మాటిమాటికి గాలి వచ్చుచు పోవుచు, వాటిద్వారా విషపదార్థములను తీసుకొని వచ్చుచుండును. కావున ఊపిరితిత్తుల యందలి జీవకణములకు ప్రమాదము కలుగును. అప్పుడు రక్తమందలి పోషకశక్తి తగ్గును.

అందుచేత దీర్ఘకాలమునుండి యున్న రొమ్ము పడిశము, కాండ్రించుట, ఉమ్ముట, ఉబ్బసము, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల పరిమితి తగ్గుట, నిట్టూర్పు, పరుగెత్తలేకపోవుట ఇవి సామాన్యముగ నడివయస్సున ప్రారంభించి వృద్ధాప్యము వరకు వెంటాడును; ఈ జాడ్యములన్నియు మాంసకృత్తులు పిండి పదార్థములు జాస్తిగ నున్న యాహారమును ఎక్కువగ భుజించుటవలన కలుగుచున్నవి, అని తెలియుచున్నది.

ఇట్టి పరిస్థితులలో నున్నవారికి ఎండుదాక్షిణ్య ఇచ్చినచో యద్భుతముగ పనిచేయును. ఎందుచేతననగా పిండి పదార్థములు, విషములు మొదలగు వాటివలన ఊపిరితిత్తులకు కలుగు శ్రమను దాక్షిణ్య తగ్గించును.

ఉబ్బస వ్యాధిగలవారు దగ్గలేక దగ్గలేక చెమటలుపోసి, భరింపరాని ఆయాసము నొప్పితో ఎంతబాధపడుచున్నారో మనకు విదితమేకదా

అట్టిఉబ్బసము నడుమైనదనిన ఎంతమానందము !

ఈమృగజీవము, జలుబు, ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులు కలుగునప్పుడు మనము అశ్రద్ధ చేయరాదు. అవి మొదటిలో సూక్ష్మమైనప్పటికి చివరకు కాలికములై శ్వాసాశయమును పాడు చేయును. చివరకు పాకాపాయముకూడ సంభవించును. అందుచేత మొదటలోనే జాగ్రత్తగా ఆవ్యాధులను నిర్మూలించవలయును.

ఇట్టివ్యాధులకు ఎండుద్రాక్ష అమోఘమైనది. ఇందు పిండిపదార్థములుకాని, ఏయితర మలిన పదార్థములుకాని లేవు. ఊణములో జీర్ణమగు, ఊణములో లోపలకు దిసికొనబడు, ఊణములో శక్తిగా మార్చబడు నొకవిధమైన చక్కెర ఎండుద్రాక్షయందు కలదు.

ఎండుద్రాక్ష ఊణించుచున్నవానికి శారీరకబలమును శక్తిని ఇచ్చును. అందుచేత వాని శరీరము తిరిగి ఎదుగును. ఉబ్బసము మొదలగు వ్యాధులవల్ల ఊపిరితిత్తులకు కలుగు శ్రమను ఎండుద్రాక్ష తగ్గించును.

ఎండుద్రాక్షయందు ఎట్టిరూపమున నైనను ఆమములుండవు. అందుచేత ఆమములు హానికరములుగ నుండురోగులకు ఎండుద్రాక్షను ఉపయోగించుట మంచిది.

కొన్ని వ్యాధులవల్ల — పనిఎక్కువైనప్పుడును, నిద్రలేమివల్లను, మానసిక ఆందోళనలవల్లను, వ్యాకులతవల్లను, ఆహారము తక్కువగుటవల్లను, శరీరమునన్నగిలును. శుష్కించును. మన శరీరము పనిచేయుటకు అవసరమగు శక్తికంటె మన యాహారమందలి శక్తి తక్కువగ నున్నప్పుడు, శరీర తూకము తగ్గును. అప్పుడు ఆహారమును మార్చి ఆహారమందలి శక్తిని వృద్ధిచేయుచో శరీరతూక మెక్కువగును.

శరీరమందలి, మాంసము త్వరలో వృద్ధి అవలయునన్న ఆహారమును పుష్టిగ భుజించవలయును. కాని మాంసకృత్తులు చాల ఎక్కువగ ఉండకుండ మనము జాగ్రత్తపడవలెను.

శరీరమునందు మాంసకృత్తులు విస్తారముగ ఉండకూడదని మనము జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలయును. అందుచేత మాంసకృత్తులు నిరుపయోగములగుటయేగాక, హానికరములుకూడాను అందుచేత శరీరము లావుగా నుండవలెననెడి భావముతో అదేపనిగా మాంసకృత్తులను జాస్తిగా తీసికొనరాదు. మాంసకృత్తులు జాస్తియగుచో అవి ప్రేగులలో క్రుళ్ళి, రోగము, సంభవించును.

క్రోవుపదార్థములు, కర్బనోదజములు శరీరమునకు ఉష్ణమును కలుగజేయును. ఈపదార్థములను శరీరమునకు అవసరమైనదానికంటె ఎక్కువగా మనము లోపలకు తీసికొనినప్పుడు అవి శరీరమున క్రోవురూపమున నిలవయుండును. ఆహారములోని క్రోవుపదార్థముజీర్ణముగావించబడి శరీరములోని క్రోవు నిలవయుండు స్థానములకు గొంపోబడును. కర్బనోదజములు ముందు డైజెస్టివ్ అను చక్కెర రూపమునకు మారి తరువాత క్రోవురూపమున మారి శరీరమున నిలువయుండును.

శరీరము బలియుటకు క్రోవుపదార్థములకంటె కర్బనోదజములు మేలైనవి. మనకు కావలసిన దానికంటె ఎంతఎక్కువ క్రోవు పదార్థమును మనము ఆహారములో తీసికొందుమో అంత క్రోవు మన శరీరమున నిలవయుండును. క్రోవు పదార్థమును జాస్తిగ తీసుకొనునెడల, మన యాహారము జీర్ణాశయముద్వారాను, ప్రేగులు ద్వారాను నెమ్మదిగజోయి, ఆకలి మందగించును. అంతేగాక ప్రేగులలో క్రుళ్ళి ఏర్పడును. ఇకను

కర్మనోదజము లన్నిటికంటె దాక్షిణ్యము మైన చెప్పిన విషయమునకు అమోఘమైనది. ఎందు చేతననగా దాక్షిణ్యము జీర్ణాశయమునకు పేగులకు జీర్ణక్రియలో ఎట్టి శక్తిను కలుగకుండు శరీరమునకు పుష్టిని కలుగజేయును, మామూలుగ మనము తీసుకొను ఆహారముగాక, దాక్షిణ్యమును దినమునకు ఒకటి లేక రెండు పానుల చొప్పున తీసికొనుచో ఒకవారములోనే మాంసము వృద్ధియై, తూకము ఎక్కువగుట స్పష్టముగ కనిపించ గలదు.

ఎండుదాక్షిణ్య

ద్రాక్ష దొరకని ప్రాంతములలోను, కాలములలోను, ద్రాక్షచికిత్సచేయుట యెటులని కొందరు ప్రశ్నించుచుందురు. ద్రాక్షపళ్లకు బదులు ఎండుద్రాక్షను ఉపయోగించవచ్చును అని నేను చెప్పుచున్నాను. నామిత్రుడొకడు అరువది సంవత్సరముల వయస్సు గలవాడు చాల చిక్కిపోయినాడు. ఆతడు ప్రతిదినము ఒకలక్షా ఎండుద్రాక్షను కొని కొని తినుట మొదలు పెట్టెను. ఒకపక్షమునకు మైనలయ్యేటప్పటికి ఆతని శరీరము పుష్టికరమైనదై శరీరమునకు కాంతికూడ వచ్చెను. ఈఎండుద్రాక్ష విలువ ఎవ్వరికి తెలియును ?

ఎండుద్రాక్ష ప్రతి కిరాణాకొట్టులోను దొరుకునుకదా. అవిఎంతకాలమైనను నిలవఉండును గనుక ఎంతద్రాక్షనైనను ఇండ్లలో నిలవచేసికొనవచ్చును. ఇందు చక్కెరవిస్తారముగ కలను కావున ఎంతయైనను దాచుకొనుట మంచిది.

ఎండుదాక్షిణ్యలో కూడ మూడు నాలుగు రకములు కలవు. ఒకరకము మనము మామూలుగ జూచుచున్న పెద్దరకము. నలుపు లేక ముదురు గోధుమరంగుకలిగి గింజలుకలవి. గింజలు లేని చిన్న దాక్షిణ్య(ఇవికేన్ మిన్ అనిపిలువబడుచున్నవి), పసుపు

ఆకుపచ్చరంగులు కలిసి కమ్మవినువానకలవి, ఈ రెండురకములు ఎలరకు తెలిసినవేను. ఈరెండు రకము చాలతీసి, రుచి కలది. శీతకాలములో బాదంపప్పు, అక్నోటులతో కలిపి తినుట మంచిది.

ఎండుద్రాక్షకంటె పచ్చిద్రాక్ష మూత్రపిండములకు చురుకును పుట్టించునని మనమెరుగుదుము; పచ్చిద్రాక్షలో స్వచ్ఛమైన శ్రోత్రశక్తి కలదు. కావున అది పనిచేయుటలో చాల శక్తి మంతమైనదనియు, తక్షణముశరీరముయొక్కజీవాణువులకు చురుకుదనముపుట్టించివిషములహరించుననికూడ మనకు తెలియును. కాని పచ్చిద్రాక్ష దొరకనప్పుడు, కేవలము ఉపయోగపడుటకంటె ఎండుద్రాక్షను ఉపయోగించుట మంచిది. పెగాడాక్టరు ఓల్డ్ ఫీల్డుగారు చెప్పినట్లు ఎండుద్రాక్షలో నిశ్చలతను కలుగజేయు స్వభావము కలదు. ఈ నిశ్చలత ఎండుద్రాక్షను ఉడుకజేయునప్పుడు నశించు నిశ్చలత వంటిది కాదు. అది విశ్రాంతిని కలుగజేయు నిశ్చలత. ఇందు జీవశక్తిని కలుగజేయు తేమ, ఉష్ణము కలవు.

అందుచేత, పచ్చిద్రాక్ష లభించనప్పుడు, ఎండుద్రాక్షను ఉపయోగించవచ్చును. రెంటిని వాడుటవలన కలుగు ఫలితములు ఇంచుమించు సమానమే. కాదు, పచ్చిద్రాక్షకంటె ఎండుద్రాక్షలో కొన్ని సూక్ష్మలాభములుకూడ గలవు. పచ్చిద్రాక్షలో ఆమము కొద్దిగ కలదు; అయితే ఎండుద్రాక్షలో మాత్రము కించిత్ వినను లేదు. చక్కెరపదార్థము కొంచె మెక్కువగను సారవంతముగను ఉండును. జిగురువంటి పదార్థములో పెక్టోజ్ ఎక్కువగనుండును. ఈపెక్టోజు కొంచెము నెమ్మదిగా (లేజ్జటివ్) ను కలుగజేయును. అంతే కాక పచ్చిద్రాక్షకంటె ఎండుద్రాక్ష చవక.

ఎండుదాక్షిణ్యలో నూటికి 15 పాళ్ళు మాత్రమే నీరు కలదు. పచ్చిదాక్షిణ్యలో 80 పాళ్ళ నీరు కలదు.

అనగా ఒకపాను ఎండుద్రాక్ష ఆహార విలువలో 4 పానుల పచ్చిద్రాక్షకు సమానము.

ఒకపాను ఎండుద్రాక్షను వేడినీళ్ళలో కొన్ని గంటలకాలము నాననిచ్చుచో పూర్వము వాటిని ఎండబెట్టునప్పుడు ఎంతనీరు పోయినదో ఇప్పుడు ఇంచుమించు అంతనీరును పీల్చుకొని 4 పానుల బరువుండును. దీనినిబట్టి ఎండుద్రాక్ష ఎంత మేలో ఊహించుకొనుడు.

అందుచేత పచ్చిద్రాక్ష గుణములు ఎండు ద్రాక్షకు లభించవలయునన్న ఎండుద్రాక్షను కొంతసేపు చన్నీళ్ళలోకాని కొంచెమువేన్నీళ్ళలో గాని నాననిచ్చుట మంచిది.

ఎండుద్రాక్ష చర్మము ఎంతదళసరిగ నున్న అంత ఆలస్యముగ నీటిని పీల్చుకొనుడు. దళసరి చర్మముగలవాటికంటె పచ్చనిచర్మము గలవి త్వరగా నీటిని పీల్చుకొనును. అందుచేత ఎండు ద్రాక్ష నానుటకు ఎంతకాలము పట్టునది నిర్ణయించలేము. అవి ఉబ్బుటయే మనకుకావలసినది. మరీఎక్కువకాలము అవి నీళ్ళలో నానినచో ద్రాక్షలోని చక్కెర ఖనిజపదార్థములు చర్మము ద్వారా బయటకు వచ్చి నీళ్ళలోకలిసిపోయి అందలి మాధుర్యము సువాసన తగ్గును.

ఒకపాను ఎండుద్రాక్షలో సులభముగ జీర్ణమగు 12 బౌన్సుల చక్కెర, ముప్పాతికబౌన్సు సెల్యూలోజ్, ముప్పాతికబౌన్సు ఖనిజములు, ముప్పాతిక బౌన్సు సుగంధద్రవ్యములు కలవు. ఉష్ణశక్తి, విలువలలోకొలుచునెడల, ఒకపాను ఎండుద్రాక్షలో 1600 కేలరీలు ఉండును.

ఎండుద్రాక్షలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్య పదార్థములు లేవు. అందుచేత మూడురోజులు ఎండుద్రాక్షను తిన్న తరువాత వీటిని మాంస కృత్తులు, క్రొవ్యపదార్థములుగల ఆహారముతో కలిపి తినవలెను. దీనికి బాదంపప్పు, పాలు సరి

పోవును. 12 బౌన్సుల ఎండుద్రాక్ష, 6 బౌన్సుల బాదంపప్పు, 20 బౌన్సుల పాలును కలిపి ప్రతిదిన ము తినుచో, మానవునకు అవసరమగు సక్రమ పోషణ లభించును. ఈ విధముగ ఎండుద్రాక్షతో ఎంతకాలమైనను చికిత్స చేసికొనవచ్చును. ఈ మొత్తమును 3, 4 భాగములుచేసి ఒక్కొక్క భాగమును 5, 6 గంటల కొక పర్యాయము తీసి కొనవచ్చును.

ఉదరముయొక్క చుట్టుకొలత పెద్దదైనదని తోచినపుడు పడిసెము, కీళ్లనొప్పులు, మూత్రపిండము లకుసంబంధించిన కడుపునొప్పి, వీటితో మానవుడు బాధపడునప్పుడు, ర్థముగ ఉచ్చాస్య నిశ్వాసము లాడక ఛాతిబిగువుగనున్నప్పుడు, ఎండుద్రాక్షను వాడవలయును. ఈయాహారచికిత్సను 2, 3 వారములు పొందినతరువాత రోగి ఆరోగ్యవంతుడై శాశ్వతమేలును పొందును.

వృక్షములు (విశేషములు)

- సీ. ద్విదళబీజంబు లేకదళబీజంబులు
నని వృక్షజాతులు + తనరుచుండు
మొదటివిపైన న + భృగదయ మొందుచునుండు
మిగిలినయవిలోన + మేల్మీనందు
ఆకులలో వల + యల్లిక మొదటివి
నిలువల్లికనురెండు + నలరుచుండు
పుష్పంబులందు సీ + పోషణపద్ధతు
లలరారుచుండునం + దందునెందు
- గీ. వేరువృక్షములకుఁగ్రిందఁ + బెరుగుచుండు
చెట్టుభాగముపెరుగుఁబై + కెట్లులేని
రెండుజాతుల కీధర్మ + ముందునెందు
గాలి, వెలుతురు, నీరు, ముఖ్యంబులగును
విద్యా శతావధాని;
భమిడిపాటి అయ్యప్పశాస్త్రి.

(400 వేజీ తరువాయి)

ప్రకృతి రాజ్యమందలి యారోగ్య జీవనము

స్వర్గ మ య ము

ములు ఘోషించుచున్నవి. అయినను కొందరి అద్వైతసిద్ధాంతానుసారములంతయు ఈశ్వరుడే. ఈశ్వరుడే సృష్టి. ఈశ్వరుడే ప్రకృతి. ఈశ్వరుడే జీవుడని నిరూపించు నిర్ణయములనెన్నిటిలో నిదర్శన పఱచుచున్నాడు.

సృష్టినియమములే ప్రకృతి నియమములు. ఏతలే నియమములే ఈశ్వరాదేశములు. అథవా ఈశ్వరాజులు ! ఇట్టికట్టుదిట్టమగు ఆ జలను అతిక్రమించినవారే ప్రకృతిదేవియొక్క ఆదేశముల ఉపదేశముల విరోధించిన పాపఫలముగా వివిధ రోగములను విధివత్తుములగు శిక్షల ననుభవించు వారగుదురు.

కనుకనే విద్యావంతులగు బుద్ధిమంతులందరు సాధ్యమగువరకు ప్రకృతి నియమానుసరములై జీవితములను పవిత్రముగనూ, ఆనందముగనూ, ఆదర్శముగనూ, దీర్ఘముగనూ, నడుపగలుగుదురు. అట్టివారే ఈశ్వరభక్తులు. అట్టివారే దేశోద్ధారకులు వారిజీవితములే ధన్యతమములు. వారే ప్రకృతి పుత్రులు. వీరిసంతానములే ఆయురారోగ్య సుఖ సంతోష శాంతి సమాధానములతో దనరారుచు తమ తను, మన, ధనములలోకసుధారణా విధానములకై వినియోగించి యశఃకాములగుటయే మోక్ష సామ్రాజ్యపదవి కర్హులనుటకునిదర్శనము.

ప్రకృతిలో అనగా ఈశ్వరసృష్టిలో జీవించు ప్రతిజీవియూ తనజీవనయాత్ర పరిమితిలో పరోపకారారమేగాక కృపాసముద్రమగు ప్రకృతి దేవిచే ప్రసాదింప బడియుండును. సకలసుఖ సంపత్తు సామగ్రులనూ, సృష్టికర్తనూ, ప్రత్యక్షానుభవముతోఁబడసి, అనంతానంద

మును, తనకు తాననుభవించును. ఇదియే వైదిక మగు ఈశ్వరోద్దేశ్యమగు, సత్యసనాతన, సదాచార, సంపన్నమైన జీవనయాత్రయొక్క పరమావధి. అందువలననే ఈశోపనిషత్ లో

శ్రు|| కుర్వన్నేవేహ కర్మాణి
జజివీషేచ్ఛతగ్ం సమాః
ఏవం త్యయి నాన్యదేతతో స్తి
నకర్మలిప్యతేనరే||

విధికృత్యములను విడువక నూరు వర్షములకన్న నెక్కువ జీవించు వానికి, నింతకన్నను వేరు లేదు. అంతయు స్వకృతఫలమే.

ప్రతిజీవియూ ఆనందజీవితమును నడుప సతత ప్రయత్నము జేయుచుండును. అట్టి ప్రయత్నములలో ప్రమాదవశమున, నడచినను, కాలు జారి ననూ, తొందర కలుగుట తథ్యము. దెబ్బతగులు టయు సహజము; ఆదెబ్బ మానువటకు బాధ ననుభవించియే తీరవలెను. అది ప్రకృతి విధించు శిక్ష.

అబ్బా ! మానవజీవన ప్రయాణము ముగియుటలో నెన్నితప్పిదములు, నెన్నిశిక్షలు. తప్పితమునకు తగు శిక్ష తప్పదుకదా, తప్పదని నెరిగిన వివేక మతులలో తప్పించుకొన ప్రయత్నించిన ప్రతి వ్యక్తియు ప్రకృతి కతిఫమింపమందుండి, ఈశ్వరానంద మనుభవించును. అట్టి ఆనందానుభవమే ఆరోగ్యజీవనము. దాసినే ప్రకృతిజీవనమనీ, దైవ జీవనమనీ ప్రకృతి తత్వానుయాయునులు చెప్పుదురు. ప్రకృతిజీవన మనుభవించువాని ప్రక్కను పరమేశ్వరు డుంటున్నాడు. గనుకనే వాడు ధీరుడు. దైవగుణములనెఱిగి దైవత్వమునకు చాలమట్టుకుసమీపింపుడు. అట్టివానిని సామాన్యముగ దేవరా! యని సంబోధించుటయును కలదు. అట్టివాడు ప్రకృతి ప్రీతి పాత్రుడు ! పాపముల నెఱగని పుణ్యమూర్తి !! ఆతడే స్వర్గజీవి

యగు, దీర్ఘజీవి!!! మరి“పరోపకారాః మిదం శరీరం” అనులాగు ఆతని తను, మన, ధనము, అన్నియును పరుల కుపకార సిద్ధికై ధారబోసిన ముక్కుడు.

ప్రాచీనకాలపు మహర్షులందరూ ఇట్టి పుణ్య పురుషులే! పాణిని, పతంజలి, గౌతమ వ్యాసాది ఋషులందరు ప్రకృతియొక్క నిత్య, తత్వ, సత్యారములను గ్రహించి తదనువర్తులై యుండినందు చేతనే, అద్భుతకావ్యములను లోకహితార్థముగ రచించి ఆత్యంత దీర్ఘ జీవితములను జీవించిరి. లోకమునకు మహాపకారమును జేసిన కీర్తి మూర్తులు. పాంచభౌతికముగు శరీరత్యాగులైనను శాశ్వత యశఃకాయములతో ఆత్మజ్యోతులై పరాజ్ఞులుచుండు చిరజీవులు.

ఇందుకు నిదర్శనములన్న భారతీయులగు మన లకు ప్రాచీనాధునిక ఇతిహాసములలో వేనవేలు గలవు. (భీమాంజనేయార్జును లాది జీవితములు)

భవ్యభారత నిర్మాణ విధాతయగు మహాత్మ గాంధీగారు ప్రకృతిధర్మప్రవర్తకుడై యుండి నందుననే తన ధీరవాణితో 12వ సంవత్సరములై నను బ్రతుకుదునని పరీక్ష, బాసనొసగి యుండెను.

ఏమిదార్భాగ్యమోగాని మానవకోటి అంత యు పరమపవిత్రమగు ప్రకృతియొక్క అపార కరుణా విశేషములనుండి పతితమైనది. అయినను అజ్ఞానవశాత్ కృత్రిమోపాయములచే లేప యత్నించిరి. లేచిరి. గాని పునాదిలేని యత్నము లగుటచే మానవ జీవన నిర్మాణము సడలి శిథిల మగుచున్నది. ప్రకృతిని మఱచి బహుమారము నడువబడినారు. నియమముల నతిక్రమించిరి. శిక్షలు మెండాయెను. (రోగములు) ఔషధాలయములను కట్టిరి. భిక్షగ్గురులు తయారైరి. ఔషధములు సిద్ధములాయెను. సీసాలనింపిరి. త్రాగించిరి. మరి మరి తినిపించిరి. శిక్షార్థులను రోగములుకుదరక

పోయినందున ఇజ్జత్తునులూ, ఆపరేషనులుచేయుటకు మొదలిడిరి. తాత్కాలికముగ లభించిన సుఖ సంతోషములతో అల్పజీవితముల జీవించుచు ప్రపంచమం దెచ్చటను లేనంతటి అల్పజీవితమును దరిద్రమును వికలత్వమును పొంది మతి విభ్రమము చెందిరి మానవులందరు.

ఇట్టి అకట, వికటమగు ఆహారవిహారవిషయ విశేషములను నుద్ధరింపను నెన్ని న్యాయాలయ ములూ, ఎన్ని హాస్పిటల్స్, ఎందరు వైద్యులూ, ఎందరు రక్షకభటులూ, ఎన్ని సదుపాయములూ, ఎన్ని కృత్రిమ యత్నములు, మరి తంత్రములు ప్రబలవలసినవి. ఇట్టి ప్రకృతివిరుద్ధమగు బుద్ధిలేని వ్యవహారములలో తగల్గబడి నశించువా రనేకులు అల్పాయుష్కులూ, నిర్వీర్యులూ, నిరుత్సాహులూ, నిరభిమానులూ, ధర్మశూన్యులూ, బుద్ధిమాం ద్యులూ, ప్రబలి ఆయురారోగ్య విశ్వర్యముల నుండిపడిరి మరల క్రిందకు.

మానవుల మాతృదేవతయై ప్రకృతి సదా తన దీర్ఘ బాహువులను జాచి, ఆలింగించుకొనుటకై కాచియున్నది. కాని ప్రకృతిని మతిలేక మరచియుండు మానవులను గాంచి వారి కుచ్చేష్టలచే నష్టభిష్టులగుచుండుటచే ప్రకృతిమాత పరితపించి ప్రీతించెను. గాని దరిజేరకున్నారు.

అయినను కారుణ్యనిధియగు ప్రకృతి యూరకున్నదా? లేదు. తన లాలన, పాలన, ఆదేశ, సందేశానుసారముగ నడుచుకొను కొందరి మూలమున తనప్రేమపూరితములగు సందేశములను సత్య సనాతన ప్రకృతి సిద్ధాంతములను ఎల్లప్పుడు వెదచల్లుచున్నది.

మానవతీకల నడుపుటేగాక, అనేక గ్రంథములను, పత్రికలను ప్రచురించిరి. ప్రకృతి సిద్ధాంతముల విచారము ప్రచారము గావించిరి. రాయబారులు బయలుదేరిరి. ప్రకృతిపాలనలోనుండు

పశుపక్షుల బరిశీలించుచినవాటిచాకచక్యమూ, కుశలత, ఆరోగ్య, ఆనందమూ, దేశమునకు భూషణమగు సుఖసంతానమును గాంచగలము. ప్రకృతి యొక్క కరుణావిశేషములన్నియు ప్రత్యక్షమగును.

ప్రకృతిరాజ్యము అతివిస్తరము. అందలి సుఖ శాంతి, సమాధానములు శాశ్వతములు. స్వర్గ తుల్యములు. మానవుల నేత్రములు మలినములై నవి. రికిలక్షల జీవరాసులలో మానవజీవితములు అతి విచిత్రములై; వికల్పములై, ప్రకృతి విజ్ఞాన విహీనములై మలినములై పోయినవి. అయ్యో; అజ్ఞానమయమగు విజ్ఞానమును నమ్మినారు. స్వర్గ సుఖములకు విముఖులైనారు.

ప్రకృతి రాణియొక్క రాజ్యభారములోని ప్రాణికోటికి; ఔషధములూ; దివ్యాంబరములూ; ఆభరణములూ; పడకలు; మంచములు; లేపు. నిద్రా దేవిసరియైన సమయమునకు సుషుప్త్యవస్థలో నుంచి బ్రహ్మముహూర్తసమయములో మెలకువ కలిగించును. నిద్రనుండి మేల్కొంచిన ప్రాణివర్గ మంతయు; సృష్టియొక్క చిత్రప్రభావమును కౌతుకముతో దర్శించుచు; తమ నిత్యకృత్యములలో నిరతమగును. కారులూ, రైతులూ; విమానముల ప్రయాణములుగాక ప్రకృతి దత్తములగు రైక్కలు; పాదములతో నే వెళ్లును అన్ని విధములగు ఆట పాటల ఆనంద మప్పుడే అనుభవించును.

ప్రకృతి రాజ్యభారములో సూర్యాస్తమాన మన్న ఈశ్వరధ్యానములో విశ్రాంతిపొందుటే. పరువులు; పంటశాలలు; వండివయాహారములు; విద్యుత్ దీపము లుండవు. ఒకరినహాయ మొకరు కోరరు. జన్మించిన కొన్నిదినములలో తన యాహారమును తానేపొందును. కంద; మూల; ఫలములు వినా మూల్యములకు దొరుకును. తట్టలు; చమచాలు లేవు. నేవకులు లేరు. ఉచ్చ; నీచ; ధనిక;

దరిద్ర; సుందర వికలాంగులు; హరిజన పురజనులను భేదములు లేవు. రోగములు లేవు. ఆస్పత్రిలు లేవు. దౌర్జన్య దొంగతనములు లేవు. గనుక; న్యాయాధీశ్వరులు; లాయరులు లేరు; రోటన్ కచేరిపోలీస్ అధికారులు లేరు. రాగద్వేషానూయ స్వార్థపరత్వములు లేవు. యుద్ధములు లేవు. ఆయుధములు; ఆటంబాంబులు పనికిరావు.

ప్రకృతి కనుసారముగ ఆ యాముతువులందు దొరకు కందమూలఫలంబుల భక్షించి ఆరోగ్య ఆనందములతో నుండుటే ప్రకృతిరాజ్యము. అదే స్వర్గము. ప్రకృతి మీకు తోడునీడగానుండి సౌఖ్యములనిచ్చును. మిమ్మును గాంచి ప్రకృతి రాణియును; రాణినిగాంచి మీరును ఆనందించుచుందురు. ఇది స్వనిర్మితమై; స్వానుభవమై; స్వర్గ ధామమై యుండును.

కృత్రిమజీవులందరూ దేవీరాజ్యమందుండి దూరులైరి. కష్టనష్టములేగాక రోగములపాలైరి. అయినను ప్రకృతిరాణి కృపతో బోధకులను లేఖకులను గ్రంథకర్తలను కలిగించి అనుగ్రహించెను. ఛాదర్ సీప్ “నాజలచికిత్స” యను గ్రంథమును, “లూయిఖూనె “అభినవ వైద్య గ్రంథము” ను డా॥ జస్టుగారు “ప్రకృతిరాజ్యమునకు మరలుడు” (రిటర్న్ టు నేచర్) అను గ్రంథమును రచించిరి “డా॥ లీండ్లహార్ డా॥ కేలాగ్ మొదలగు ప్రకృతి రాజ్య భారులు బయలుదేరినారు. అడల్ఫు జస్టుగారు ప్రకృతిరాజ్యమునకు మరలుడనిమానవులకు మొరలిడి నారు. దైవదత్తములగు వేదములు సయితము ప్రకృతియొక్క ఆదేశోపదేశములను బోధించుచున్నవి.

ఈశ్వరోద్దేశముల నెరవేర్చుకోరెదరా? మానవులనుపించుకొన నవేక్షింతురా? దైవమున యుపి.

ఋణ మాతృఋణ ములనుండి నిమగ్నమగుటకు యత్నించుకా? అట్లునుచో ప్రకృతి ధర్మావలంబులై వాషీకూపములలో పర్వతారణ్యగుహ గహనములలోని ప్రకృతిని గాంచును. సమీపించును. స్వర్ణసుఖము లభ్యమగును.

ప్రకృతిరాజ్యములో స్థూలచిత్తులుండరు. సుఖప్రసవములగును. ఆహారమధికముగానుండును తినువారుండగు. విశ్వరమండును. ఆపేషించువారుండరు. రాజ్యములుండదును. రాజులుండరు. ఆరోగ్యముండదును. వైద్యులు రోగులు ఉండరు. మాన

వులుండరు. దనుజులుండరు. దీర్ఘాయుష్యమంతులుందురు. అకాలమరణములుండవు. దేశము స్వర్గముగను మానవులు దేవతలుగా నుందురు.

ప్రకృతి గ్రంథములను మానవత్రిక లనుచువుడు. సాధ్యమగువరకు ప్రకృతి విరుద్ధమగు ఆదోశనముల జయింపప్రయత్నముల జేయును. మరల దేవరాజ్యము లభించును. సత్యాగ్రహ సమరసంసిద్ధులైనంగాని స్వర్గరాజ్య మను ప్రకృతి స్వరాజ్యమును పొందలేము.

ప్రకృతిస్వరాజ్యసిద్ధిరస్తు.

పౌరధర్మాలు

396 పేజీ తరువాయి

పురపాలక సంఘాలు వాటి విధులు నిర్వహించడానికి ముందు మన బాధ్యతలు గుర్తించాలి సుమా!

పురపాలక సంఘాలు చేయవలసిన కృషికూడా చాలా ఉంది. అందులోనూ నగర జీవితానికి ముఖ్యమైనది మంచినీటి సప్లయ; చక్కని గృహవసతి; శుభ్రమైన బజారులు.

పురపాలక జీవితం అంటే నాకు ఎంతో యిష్టం. మునిసిపల్ కౌన్సిల్లర్ కావడం అనేది వ్యక్తిజీవితంలో గొప్ప అవకాశం అని చెప్పాలి. సేవాభావంతో వీరు వ్యవహరించాలి. పురపాలక సభ్యులు తాము “భంగీల”మని సగర్వంగా చెప్పుకోవాలి. నిజంగా నగర శుభ్రతను కాపాడడం మినహా పురపాలక సంఘాలు నిర్వహించవలసిన విధులంటూ ఏమియున్నవి?

ఒకలోకల్ బోర్డుకు, లేదా పురపాలక సంఘానికి నేను పన్ను చెల్లించే వాడినైతే, మేము చెల్లించిన పన్నుకు నాలుగింతలు ప్రతిఫలం ముట్టండే అదనంగా పన్ను నేనూ చెల్లించే వాడినికాదు. ఇతరులు కూడా చెల్లించవద్దని ప్రచారంచేసేవాడిని కూడా.

ఇంక పురపాలక సంఘాలలోనూ, స్థానిక

సంస్థలలోనూ ప్రతినిధులుగా ఉండేవారు ఆక్కడ గౌరవం పొందాలనిగాని లేక పరస్పరం తగాదాలు పెంచుకోవాలనిగాని చూడక సేవాభావంతో వ్యవహరించాలి. దానికి డబ్బు అవసరం లేదు. మనది బీదదేశం, పురపాలక సభ్యులే గనక సేవాభావంతో వ్యవహరించి జీతం భత్యంలేని భంగీలుగా, రోడ్డుకూలీలుగా, సగర్వంగా వ్యవహరిస్తే ఇంక మన దేశానికి కావలసింది ఏమిటి?

కాంగ్రెస్ అభ్యర్థులు గాకుండా ఎన్నికైన వారుకూడా తమ మీద తమకు విశ్వాసం ఉండి, ధరజిజ్ఞాసతో, వైకార్యక్రమంలో పాల్గొంటే ఇతరులుకూడా వారిని ఆదర్శంగా తీసుకుంటారు. అంటే చివరకు మునిసిపల్ కౌన్సిల్లర్, ఉచితంగా రోజంతా ప్రజాసేవచేసేవాడని తేలుతుంది. వీరి నుంచి ప్రారంభమై, ఒక ప్రాంతంలోని వయోజనులంతా చేరి, నగర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవచ్చు. పనిచేయలేనివారినుంచి డబ్బు వసూలు చేయవచ్చు. శక్తియున్నవారు దృఢకాయులైనవారు కష్టించి పనిచేస్తే ఇంక మనదేశానికి కావలసింది ఏముంటుంది?

(పంటచెరువులు) (392 వవేజీ తరువాయి)

ఒకవేళ రైతులు తమంత తాము ఒండుగ్రీయ డానికి ప్రయత్నిస్తే, ఆ మట్టిపొడుకు ఉపయోగించేది వివరించి ముందుగా అనుమతి పొందితేనే కాని తీయడానికి వీలులేదు. ఈ అక్రమ విధానం వలన నానాటికి చెరువులన్నీ మేటలు వేసి పోయాయి.

ఈ చెరువులను చెడకుండా కాపాడవలసిన బాధ్యత ప్రభుత్వానిది. ఈ విషయంలో నూరేళ్ళనాడు డి.ఆర్.కాటన్ డైరెక్టరేట్ పబ్లిక్ వర్క్స్ కమిషన్, ఏళ్ళ యేళ్ళకు పూర్వం కరువుల పరిశీలన సంఘంచారు ప్రభుత్వాన్ని హెచ్చరించారు. కాని వినిపించుకొన్న నాధుడు లేడు. కనీసం ఇప్పుడైనా, స్వతంత్రాన్ని సాధించిన మనం ఇందుకు పూనుకోవాలి.

ఈ చెరువులన్నిటిని 19 కోట్ల రూపాయల ఖర్చుతో 8 సంవత్సరాలలో మరమ్మత్తు చేయడం సాధ్యం కాగలదని నా అంచనా. ఇందులో సగం మొత్తం కేంద్రప్రభుత్వం భరించాలని కూడా లోగడ అర్థించాను. ఇందుకోసం 1949-50 సంవత్సరం మద్రాసు బడ్జెట్టులో కోటి రూపాయల మొత్తం కేటాయించబడినదికూడా. కాని ఈ మధ్య జరిగిన కేంద్రరాష్ట్ర ప్రభుత్వాల సంయుక్త సమావేశంలో పది, పన్నెండుకోట్ల ఖర్చుతో అయిదారు సంవత్సరాలకాలంలో ఈ పనిముగించాలని నిర్ణయించబడినది. తక్కువ ఖర్చుతో, కొద్దికాలంలో ఈ కార్యాన్ని సాధిస్తేమంచిదే. కాని ఇప్పటి అంచనాల ప్రకారం ఈ ప్రణాళిక ద్వారా 1½ లక్షల టన్నుల ధాన్యం మాత్రం అదనంగా లభించగలదని లెక్కలు వేశారు. ఏదో ఖర్చు తగ్గించాలనే ఆతురతకొద్దీ ఈ కొత్తప్రణాళిక తయారు చేయబడినదికాని సరియైన లెక్కలమీద ఆధారపడినట్లు

కన్పించడంలేదు. నేను నూదించిన ప్రణాళికలో క్లుప్తంగా క్రింది అంశాలున్నాయి.

1. రైత్వారీ ప్రాంతాలలోగల 27 వేల చెరువులలోను 2000 చెరువులు 70 సంవత్సరాల వైనుంచి పబ్లిక్ వర్క్స్, రివిన్యూశాఖల అధీనంలోఉండి శాంతవరకు దురిస్థితిలో ఉన్నాయి, ముందు వీటిని మరమ్మత్తు చేయాలి. వీటిలో ఒక్కొక్క చెరువుక్రింద 200 ఎకరాలకు పైగా సాగు ఉవుతున్నది. ఇందులో కొన్ని మంచి స్థితిలో కూడా ఉండవచ్చు. కాని మొత్తంమీద అన్ని చెరువులు అంతో యంతో మరమ్మత్తులు కోరుతున్నాయని చెప్పక తప్పదు.

ఈ చెరువులన్ని ఒండ్రుతీయించి లోతుచేయడం ఇప్పుడు వెంటనే సాధ్యంకాదు. చెరువుగట్టలను బలపరచి, వాటిపై మంచడం మాత్రం వెంటనే చేయదగినపని. కలింగులను పెంచి, తూములు మరమ్మత్తుచేసి పొల్లిపోయే నీటిని క్రమబద్ధంచేయాలి. ఇందువల్ల చెరువులలో ఇప్పటికంటే నీరు ఎక్కువ నిలుస్తుంది. ఈ పని చేయడానికి నాకు గల వ్యవసాయానుభవాన్ని పురస్కరించుకొని ఒక్కొక్క చెరువుకు షుమారు రూ 3000 ల వరకు వ్యయం కాగలదని అంచనా వేశాను. ఈ లెక్క ప్రకారం 2',000 చెరువులకు షుమారు ఎనిమిదికోట్ల రూపాయలు కావలసి యుంటుంది.

2. జమీందారీ ప్రాంతాలలోని చెరువులు రైత్వారీ ప్రాంతంలోని వాటికంటే దుస్థితిలో ఉన్నందున ఒక్కొక్కదానికి నాలుగువేలరూపాయలవరకు ఖర్చుకావచ్చు. అచ్చట కలమొత్తం 8,000 చెరువులకు మరో మూడుకోట్లు కావలసి యుంటుంది. అన్ని చెరువులు పూర్తిగా మరమ్మత్తు చేయడానికి ఎనిమిది నుంచి పదేళ్ళవరకు పట్టవచ్చునని అనుభవజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

3. ఈ చెరువులలో అధికాంశం వర్షాధారం తోనిండేవేనన్న విషయం మనం మరచరాదు. అనాపృష్టి సమయాలలో రైతుకు తగిన రక్షణ యివ్వాలి. ఇందుకోసం చెరువుల ఆయకట్టుక్రింద గల భూములలో కొన్ని నూతులు కూడా త్రవ్వించ వలసియుంటుంది. వర్షాలు లేక చెరువులు నిండిన సమయాలలో రైతు కొంతవరకు ఈ నూతుల సహాయంతో సాగుపొరంభిస్తాడు. మన రాష్ట్రంలో మొత్తం చెరువులక్రింద సాగు జమీందారీ పాఠాలలో 15 లక్షలు, రైత్వారీ పాఠాలలో, 35 లక్షలు కలదని అంచనా వేశారు. ఈ పాఠంతం అంతటికి వర్షాభావం సంభవించినపుడు ఉపయోగించు కోడానికి 50,000 నూతులు కావలసియుంటాయి. ఒక్కొక్క బావికి రు. 500 లు ప్రభుత్వం విరాళంగా ఇస్తే యిందు క్రింద మరొక రెండున్నరకోట్లు ఖర్చు అవుతుంది.

4. మన రాష్ట్రంలో ఊటకాల్వలు, గుంటలు, ప్రకృతి సిద్ధమైన ప్రవాహాలు చాలాకలవు. వీటి ద్వారా మూడులక్షల ఎకరాలభూమి సాగు అవుతున్నది. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన వనరు లన్నిటిని పూర్తిగా వినియోగించుకుంటే మరికొన్ని వేల ఎకరాలభూమిని అదనంగా సాగులోకి తీవచ్చు. ఇందుకోసం మరొక రెండున్నరకోట్లు వ్యయం కాగలదు. ఈ ప్రణాళికలో కొద్దిలోతులో నీరు సమృద్ధిగా లభించే ఆయకట్టులలో బావుల నిర్మాణం కూడా చేరిఉంది.

5. ఈ చెరువుల మరమ్మత్తుతోపాటు ఆనకట్టల మరమ్మత్తుకూడా చేయవలసియుంది. నదుల నుంచి సరాసరి కాల్వలద్వారా భూములకు నీరు లభించాలన్నా, సాగుకు ఉపయోగించే చెరువులకు నీరు లభించాలన్నా, ఆనకట్టలు మండినీతిలో నుండాలి. ఈ ఆనకట్టలలో చాలాభాగం మన పూర్వపు రాజులు కట్టినవే. చాలాకాలంనుంచి

వీటి విషయమై ఎవరూ శ్రద్ధవహించనందున ఆనకట్టకుపైన ఒంపుపేరుకొని, కాల్వలు మూసుకుపోయాయి. వీటిని మరమ్మత్తుచేయడానికి సుమారు రెండుకోట్లు కావలసియుంటుంది.

చెరువులలో నీటిమట్టం పెంచాలంటే కొన్ని భూములను ప్రభుత్వం స్వాధీనం చేసుకోవలసియుంటుంది. వీటికి నష్టపరిహారంగా మరొక కోటి రూపాయలు ఇవ్వవలసి యుంటుంది.

పైన వివరించిన అయిదు అంశాలక్రింద మొత్తం చెరువుల మరమ్మత్తు ప్రణాళికకు 19 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. ఈ సొమ్ము వెచ్చించి వెంటనే ఈ ప్రణాళికను అమలుజరపాలని ప్రభుత్వాన్ని ఒత్తిడిపెట్టేఅధికారం రైతులకు ఉంది. ఈ ప్రణాళిక పూర్తిగా అమలు జరగడానికి అయిదునుంచి ఎనిమిది సంవత్సరాలకాలం సరిపోతుందికూడా. ప్రస్తుతం ప్రభుత్వం చెరువుల క్రింద సాగయ్యేభూములకు తగినంత నీరు సప్లయ చేయకుండానే ఏటా ఆ భూములనుంచి 70 లక్షల రూపాయల నికరాదాయం సంపాదిస్తున్నది. ఈ పరిస్థితులలో చెరువుల మరమ్మత్తు ప్రణాళికను వెంటనే అమలు జరపడం ప్రభుత్వం కిది.

ఈ తటాక పునరుద్ధరణ ప్రణాళికక్రింద అదనంగా 50 లక్షల ఎకరాల భూమి సాగులోకి రాగలదనే దురభిప్రాయం ప్రబలియుంది. ఇది సరికాదు. ఇప్పుడు పూర్తిగా నీరు లభించక అర్ధపంట, పాతికపంట మాత్రం పండే 50 లక్షల ఎకరాల భూమి నిండుపంట పండుతుంది. కొన్ని పాఠాలలో కొంతభూమి అదనంగా సాగుచేయబడే అవకాశంకూడా లేకపోలేదు.

1910-15 సంవత్సరాల మధ్య సగటున సాగు ఒక్కొక్క చెరువుక్రింద 116 ఎకరాల సాగు అయ్యేది. 1945-48 మధ్య ఈ సాగు 93 ఎకరాలకు పడిపోయింది. అంటేనాలుగుదశాబ్దాలలో

నూటికి 25 వంతుల సాగు తగ్గిపోయిందన్న మాట. కొన్ని సందర్భాలలో శిస్తుపసూశ్యకోసం ప్రభుత్వం లెక్కలలో సాగులోలేని ఆయకట్టు తగ్గించబడలేదు కూడా చెరువుల మరమ్మత్తు ప్రణాళిక క్రింద సాగులోనుంచి తగ్గిపోయిన భూమి కొత్తగా సాగులోనికి తేవచ్చు. తరుచు శిస్తులు రేబుమ్ ఇ వ్వ వ ల స న అవసరంకూడా తొలగిపోతుంది. ఇందువల్ల పరిపంట కాక జొన్న, చోడి మొదలగు తృణ ధాన్యములుకూడా అధికంగా పండే అవకాశం ఉంది. ఈ ప్రణాళిక సరిగా అమలుజరిగితే మన రాష్ట్రంలో ఆహారధాన్యాల కొరత తొలగిపోగలదని ఆశింపవచ్చు.

చెరువుల మరమ్మత్తువల్ల లక్షన్నర టన్నులు మాత్రమే అధికంగా పండకలదని ఈ మధ్య

మన ప్రభుత్వం అంచనా వేసింది. అయితే ఇందుకోసం అయిదారు సంవత్సరాలలో 10, 12 కోట్ల ఖర్చుతో ఈ ప్రణాళికను వూర్తిచేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తున్నది. నా ప్రణాళిక క్రింద 19 కోట్లు వెచ్చించ వలసియుంటుంది. అందుచేత నేను సూచించిన మొత్తంకంటే ప్రభుత్వం ప్రస్తుతం తక్కువ పంటను అంచనా వేయడంలో వింత లేదు. ఏమైనా ఈ ప్రణాళికను అమలుపరచడం ప్రభుత్వం వెంటనే ప్రారంభించాలి. ఒకటిన్నర లక్షల టన్నుల ఆహారధాన్యం దిగుమతి చేసుకోవాల్సినా ఏటా మూడు కోట్ల రూపాయలు విదేశాలకు ధారపోయవలసి యుంటుంది. ఈ వ్యయం తగ్గించుకోవానికి అధికంగా మనమెట్టి కష్టపరిశ్రమలలో యున్నప్పటికీ ఈ ప్రణాళికను వెంటనే అమలుపరచడం అనుచితం కాబోదు.

శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములు.

ఆమధ్య మన ఇండియన్ నేచురోపతిక్ అసోసియేషను తరపున “ది ఇండియన్ నేచురోపాత్” అను మాసపత్రికను ఆంగ్లమున ప్రకటించుచు వచ్చినప్పుడు పైటిలు మొదటిపేజీలో “హెల్త్—ఫిజికల్, మెంటల్, స్పిరిట్యుఅల్” అని ఒక సీరివాక్యమును ప్రతిమాసము వేయుచుండేది వారము. అనగా “ఆరోగ్యము—శారీరకము, మానసికము, ఆధ్యాత్మికము” అని యర్థము.

సామాన్యముగ ఆరోగ్యమనిన శరీరసంబంధమైన ఆరోగ్యమే ప్రతిమాసపునకు స్ఫురించుచుండును. శారీరకారోగ్యమే కాదు. మానసిక, ఆధ్యాత్మికారోగ్యములు కూడ గలవని మనము తెలిసికొనవలయును. ప్రతివ్యక్తికి, ప్రతిజాతికి— అంతకంటే మానవజాతి యంతటికి అనిన బాగుండును— ఈమూడు విధములైన ఆరోగ్యములు

అనగా శారీరక మానసిక ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములు అవసరము. మానవుని యొక్కయు, జాతి యొక్కయు పుంస్త్రమంతయు ఈ మూడువిధములైన ఆరోగ్యముమీద ఆధారపడి యున్నది. ఈ మూడును పరస్పరసంబంధము కలిగిగాని, దేనికదే ప్రత్యేకముగ నుండజాలవు. ఈమూటిలోను ఒక్కొక్కటి పరిశుద్ధముగను పరిపూర్ణముగను ఉండవలయునన్న మిగిలిన రెంటిమీదను ఆధారపడవలసియున్నది. ఈ మూడును కలిసియున్ననే మానవుడుకాని, జాతికాని సంపూర్ణారోగ్యముగ నున్నట్లు చెప్పవీలగును. ఈ మూటిలోను ఏ ఒక్కటి లోపైనను ఆమానవుడుకాని జాతికాని అనారోగ్యముగ నున్నట్లే.

ఇప్పుడు మానవులలో మూడు రకములవారు కనిపించుచున్నారు. పైన వ్రాయబడిన మూడు

విధములైన ఆరోగ్యములలోను శారీరకారోగ్యమును కోరుకొనేకాని మిగిలిన రెండు ఆరోగ్య విషయములను తలచుటయేలేదు. ఆధ్యాత్మికారోగ్యమును కోరునారు కొందరున్నారు. వాని మిగిలిన రెండు ఆరోగ్యములు విషయమై శ్రద్ధ వహించరు. ఇటులనే మూలకారోగ్యమును కోరువాడును. ఈ మూడురకములు వారిలోను ఒక్కొక్క రకమువారు ఒక్కొక్క విధమైన ఆరోగ్యమును వాంఛించుచున్నారేకాని ఆయారోగ్యమును సంపాదించుకొను మార్గము మాత్రము వారికి తెలియదు.

శారీరకారోగ్యము దేనిగూడ ఆధారపడి యున్నది? మనకు శారీరకారోగ్యము కావలయునన్న, శరీరమును మిశ్రమముగాను, సేవకునిగాను ఆదరించవలయును. యజమానిగాను కృతమైనదిగాను భావించరాదు. పరిశుద్ధఆహారమును, సుఖ నిద్రను, బలమును, చురుకును, కలుగజేయు వ్యాయామమును పొందుటకు శరీరమునకు హక్కు కలదు. పరిశుద్ధఆహారమున రుచికరమైనది, సక్రమమైనది, ఆరోగ్యమును కలుగజేయునది, మరీ తక్కువమరీఎక్కువ కాకుండ మితమైనది, బాధను కలుగజేయనిది, నియమితకాలములయందు తీసికొనబడునది యగు ఆహారమని భావించవలయును. బాధను కలుగజేయని ఆహారమును భుజించవలయునని పైన వ్రాసినది. బాధను కలుగజేయు ఆహారమును తినుచున్నామని బాధను కూడ మింగుచు అనారోగ్య బీజములను మనలో నాటుకొనుచున్నామని యర్థము. అందుచేతనే ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, దుంపకూరలు, ఫలములు మొదలగు వివిధఆహారపదార్థముల గుణములను ప్రతివ్యక్తియు సవిస్తరముగ దెలిసికొనుట మంచిది.

సుఖకరనిద్ర యనిన ఎక్కువగాక మితమైన నిద్ర, ఉష్ణమైనంతవరకు ఆరుబయట శిరస్సు ఉత్తరముగాను కాళ్ళు దక్షిణమువై పునసు పెట్టుకొని పకుండునప్పుడు వచ్చు నిద్ర అలయుటవల్ల గాని ఆమితముగ భుజించుటవల్లగాని వచ్చునిద్ర గార స్వతస్సిద్ధముగ పండుకొనునంతమాత్రము ననే వచ్చు నిద్ర.

బలము చురుకును కలుగజేయు వ్యాయామమునిన మన మానసిక యాధ్యాత్మికారోగ్యములకు పురాదియైన సూలశరీరము వాటికిచక్కగా సహాయపడుటకుగాను సూలశరీరముయొక్క ప్రతి అవయవమును బలపరచు వ్యాయామము. వ్యాయామము అతిఎక్కువగగాని, తక్కువగగాని తగదు. అదికూడశరీరము భరించగలుగునంత మితముగనుండవలయును. ఆ వ్యాయామము శరీరమునకు జీవము నిచ్చి, తన శరీరమునందు గల వ్యాధులను మరచి శరీరమును సక్రమముగ నుపయోగించుకొను శక్తిని మానవునకు ఇచ్చునదియై ఉండవలయును. వ్యాయామమువలన శరీరమందలి మోటుపదార్థములయ మటుమాయమై శరీరము సున్నితముగ నుండవలయును. శరీరమందలి మలిన పదార్థ ములయ బహిర్గతమై శరీరము పరిశుద్ధముగ నుండవలయును. ఆత్మను ప్రతిబింబింపజేయు శుద్ధమగు సూలశరీరము వ్యాయామమువలన సౌందర్యవంతము అవవలయును; శరీరమునకు కళ, తేజస్సు ఎక్కువ యైశరీరము ప్రకాశించుచుండవలయును.

మానసికారోగ్యము దేనిగూడ ఆధారపడి యున్నది? మనస్సు శాంతముగను, గంభీరముగను, ఇంకను సద్భావములకు లెగిర ఇతర లక్షణములు కలదిగను ఉండవలయును. అప్పుడే మానసికారోగ్యము లభించును. స్వార్థముతోగూడిన

గర్భము నశించవలెను. అనూయత ఉండరాదు. అతిశయోక్తి ఉండరాదు. మనస్సు అనారోగ్యముగనున్నచో భావములు, స్థూలశరీరము అనారోగ్యముగ నుండును. రోగము మనస్సులో ఉండ, భావములలో ఉండని, స్థూలశరీరములో ఉండని రోగము రోగమే. ఆరోగ్యముగనున్న సంకల్పములు, భావములు, ఆహారముతో స్థూలశరీరమును పోషించవలయును. మనస్సును భావములను కూడ ఆరోగ్యముగనున్న స్థూలాహారముతోనే పోషించవలెను.

ఆహారము పరిశుద్ధమైనదిగను, ఉన్నేకము కలుగజేయఁ దిగను, శరీరమును లావుగజేయుట కంటే శరీరమునకు జీవశక్తిని కలుగజేయునగును ఉండవలయును. అందుచేత మనస్సుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార మవునరము; భావములకు ఆరోగ్యకరమగు ఆహార మవునరము. స్థూలశరీరమునకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహార మవునరము. స్థూలశరీరమును ఎంత పరిశుద్ధమైన ఆహారముతో జాగ్రత్తగ పోషించునప్పటికి దాని ఫలితము మనస్సును భావములను కూడ సరియైన యాహారముతో జాగ్రత్తగ పోషించనియెడల - నిష్పయోజనమగును. ఆరోగ్యమైన శరీరమునకు ఆరోగ్యమైన మనస్సు అవునరము; ఆరోగ్యమైన మనస్సుకు ఆరోగ్యమైన శరీరమవునరము. అందుచేత మనస్సు, భావములు, శరీరము, ఆరోగ్యముగ నుండవలయునన్న వాటివాటికి తగిన పరిశుద్ధ ఆహారములు కలవు.

భావములు ఆరోగ్యముగ నుండుటెట్లు? మన భావములు, మన చిత్తవృత్తులు, స్వార్థపూరితములు కానివిగ నుండవలయును. స్వార్థపరుడు ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. లోభి ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. కోపము, అనూయతతో నిండిన భావములు: చిత్తవృత్తులుగలవాడు ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. నిరాశ నిస్పృహలతో గూడుకొనిన భావములు చిత్తవృత్తులుగలవాడు ఆరోగ్యముగ నుండజాలడు. భావము లెట్టివియై

యుండునో శరీరము అట్టిది యగును స్థూలశరీరమునకు సంబంధించిన జాడ్యములన్నియు మన భావములు కామములకు సంబంధించిన జాడ్యముల ప్రతిబింబములు. మనము భావములకు కామములను చెడుగుతో పెంచినయెడల ఆ చెడుగంతయు వ్యాధిరూపమున స్థూలశరీరమును కనిపించును. అందుచేత ఆభావములు, కామములు ప్రశాంతమైనవి, సామకస్యమైనవి, పరిశుద్ధమైనవి, మానవ పరిణామమునకు దోడ్పడునవి, బేదార్యమైనవి, వివేకవంతమైనవి, యై యుండ వలయును. ఇట్టి లక్షణయుతమైన భావములు, కామములు గల మానవుడే సదా ఆరోగ్యముగ నుండగలడు.

మానవజాతి అభివృద్ధిని గాంచవలయునన్న మానవజాతి వ్యక్తులతో గూడుకొనియున్నది కావున ఒకవ్యక్తికి ఆరోగ్యకరమైనది జాతికికూడ నారోగ్యకరమైనది యగును. ప్రతివ్యక్తియు సక్రమాహారముతో బాటుపరిశుద్ధమైన భావములు, కామములు గలవారగుట యవసరము.

మానవుడు సరియైన వాడగుచో జాతి సరియైనది యగును. మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండుచో జాతి ఆరోగ్యముగ నుండును. మానవుడు సరియైనవాడు కానంతకాలము, ఆరోగ్యముగ నుండనంతకాలము జాతి సరియైనది కాజాలదు, ఆరోగ్యముగ నుండజాలదు.

శుభవార్త

బేషములు, అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ సమస్త వ్యాధులు నివారణ గావించబడును. వివరములను రూ-0-8-0 ల పోస్టుబిల్లేల పంపినయెడల ఆశ్రమనివేదిక పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము, మోక్తాబ్ (వయా) రేపల్లె, గుంటూరుజిల్లా

391 వ పేజీలో నున్న

“పంటచెరువులు అను వ్యాసము”

మద్రాసు మాజీ ప్రధానమంత్రి టి. పి. రామ స్వామిరెడ్డియార్ గారి రచన.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మశాస్త్రము — విజయవాడ.

అందరూ ప్రకృతి ధర్మాన్ని అవలంబించండి - భూమినే స్వర్గంగా మార్చండి.

స | “ప్రకృతి” పత్రిక ఉచితము

భృ | వైద్యవేత్తల సలహా ఉచితము

కు | ప్రకృతి గ్రంథములన్నింటికీ రూపాయికి 0-2-0 తగ్గింపుధర.

సంవత్సరచందా పన్నెండు రూపాయిలు మాత్రమే.

ప్రకృతి వైద్యకళాశాలలో చేరి వైద్యవేత్తలు కండి.

పుచ్చా వేంకట్రామయ్య,

శతావధాని మధ్యకీ కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు,

పీస్నిపాల్.

అధ్యాపకాగ్రేసర.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, విజయవాడ.

అయ్యింకి వేంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి.

ఇది మంచితరుణము.

తోటివైద్యము. రు 7-0-0

ముఖనిదానశాస్త్రము. 5-0-0

ఈ పుస్తకములు అచ్చగుచున్నవి. 1950 సం॥ ఫిబ్రవరి 1వ తేదీలోపున ముందు పుస్తకముల ఖరీదు సంతను ఒక్కపర్యాయమే మనియార్డరు చేయువారికి పుస్తకమునకు ఒక రూపాయి చొప్పున తగ్గించి యివ్వబడును. అటుపై అసలుధరలకు మాత్రమే ఇవ్వబడును. ఒక్కొక్క పుస్తకమునకు రు 0-8-0 రిజిస్టరు పోస్టుఖర్చులు అదనముగ పంపవలయును.

ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు — బెజవాడ.

సెప్టెంబరు నెలకు జమఖర్చులెక్కలు

జమలు:- మాసారంభముననిల్వ రూ 219-3-2; ప్రకృతిపత్రిక రూ 114-10-0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 3-8-0; ఇంటియద్దెలు రూ 6-0-0లు; పుస్తకములు రూ 161-1-0; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 2-8-0; వెరసి రూ 506-14-2.

ఖర్చులు:- ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 7-7-9; నాకర్లు రూ 31-6-0; భరణము:- రూ 30-0-0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 2-9-3; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 4-11-6; గాంధీ కో ఆపరేటివ్ బేంక్ రూ 150-0-0; చిల్లరపెట్టుబడులు రూ 27-2-0; పుస్తకముల కమిషను రూ 18-12-0; ప్రకటనలు రూ 10-0-0; మిస్సేనియన్ రూ 9-9-6; మేగజైన్సు రూ 7-8-0; నిల్వ రూ 299-2-0; మొత్తము 506-14-2.

నవంబరు

1949

వెంకటాద్రి

45

సంపాదకులు,

డా. పుచ్చా పేంకటాద్రియ్య.

యస్. డి., డి. యమ్.



ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

సునిశిత వైద్యం	4 8 0
సౌధప్రభావం	2 0 0
వ్యవస్థాపన	0 6 0
వ్యవస్థాపన	0 6 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

అక్షయజలచికిత్స	0 12 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0

అహారశాస్త్ర గ్రంథములు

అహారచికిత్సా శాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరిపూర్తి	1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని వివర్తన	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
అహారసమ్మేళనపు గోళ	0 2 0

దురభ్యాస భండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
సుహృద్భావము	0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుమంత సాగూపీపా	0 4 0
టీకాల భండన	0 1 0
బొప్పిపైద్య మొకయూనా	
కాస్త్రము	0 4 0

టీకాలనశము! డాక్టర్ల

అక్షిప్తాముము	0 2 0
టీకాల నాశము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రకృతి వైద్యతత్వము	5 0 0
ఆరోగ్యతత్వము	4 0 0
సుఖసంసారం	4 8 0
ప్రణయశీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతిచికిత్సా ఉప వ్యాసములు	
1, 2 భాగము (ఒక్కొక్కటి)	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
శిశుమాతల కొక సంక్షేపము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
కనీసకానిదానము	8 0 0
ముఖనిదానము	8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య మూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0

ప్రాకృత చికిత్సార్థములు

1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0
4, 5, 6, 7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమిది	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0

సంవాహనచికిత్స

రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
వైద్య చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తిరోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
భాతి - నాళి	0 4 0
ఉపవాస చికిత్సా శాస్త్రం	0 8 0

వివిధవ్యాధులకు

చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయరోగము	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీమదవ్యాధులు	0 2 0
చర్మవ్యాధులు	0 6 0

వేదాంతము - ఇతరములు

మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామభక్తసాన్నిధ్యవేదాం	
వ్యోమవ్యాసములు	
1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
పాల తరగలు	2 0 0

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	రూ 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	
ఒక్కొక్కటి	రూ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము	రూ 1 4 0
17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	3 0 0
29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	4-8-0
పోస్టల్ ప్యాకింగు అదనము	

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31

నవంబరు

1949

సంచిక 11

ఎనిమిదేయ వచ్చునా?

మంత్రిప్రగడ నరసింహంగారు

శ్రీ. ప్రకృతి పత్రికాధిపతిగారికి

ఆర్యా! సెప్టెంబరునెల ప్రకృతి పత్రిక 288 పేజీలో, ప్రకృతి చికిత్సాసదనమును గూర్చి ప్రచురింపబడినది. అందు “ఎనిమిదేయ” అని తెలుపబడినది. ఎనిమిదే, ప్రకృతి చికిత్సలో చేరక పోవుటయే గాక, ప్రకృతి చికిత్సకు విరోధకరమైనదని, ఈ చికిత్సాసదనమువారు, ఎనిమిదే తీవ్రముగా ఖండింతురు.

నేను 32 సంవత్సరములనుండి ప్రకృతి చికిత్సావిధానములనభ్యసించుచున్నవాడను, అప్పుడప్పుడు ఎనిమిదేకూడా వాడుచు, దానివల్ల అధికలాభమును పొందుచున్నాను. ఎనిమిదే, ప్రకృతి విధానములలో, జలచికిత్సలో చేరినదను యభిప్రాయముతో నుంటిని.

ఇది వివాదాంశము గనుక, ప్రకృతిచికిత్స నవలంబించువారి యుపకారార్థమై యిక్కడి విషయములను గూర్చి విశ్లేషణములు జరుగును. ఈ సమయముల, ప్రతికూలవాదములు, సహేతుకములు తెలిసికొనగోరు చున్నాను.

ప్రశ్నలు

1. ఎనిమిదే, ప్రకృతి చికిత్సా విధానములలో చేరినదా కాదా?

2. ప్రకృతి చికిత్సాపితామహులగు లూయీ కుహునీగారు ఎనిమిదే అనుకూలముగాగాని ప్రతికూలముగాగాని యేమైనా చెప్పిరా?

3. నవీనులు, హేరీబెంజమిన్ మున్నగువారు ఎనిమిదే ప్రకృతి చికిత్సలో ముఖ్యస్థానమునిచ్చిరి. పాశ్చాత్య నవీన ప్రకృతి వైద్యులలో, ఎనిమిదే గురించి ఖండించినవారెవరు?

జవాబు

4. ఎనిమిదే లాభనష్టములేమి? ఎనిమిదే యవచ్చునా అనే ప్రశ్న చదువు సంధ్యలులేని వారే గాకుండా చదువుకున్నవారు నూ చికిత్సాశాస్త్రమున ప్రవీణులుగా ఉండే వారుకూడా వేస్తున్నారు. ఎనిమిదే యవచ్చునని చెప్పవారు కొన్ని హేతువులు చెప్పెదరు. అలాగే వద్దని చెప్పేవారు కొన్ని హేతువులు చెప్పెదరు.

1. ఎనిమిదే స్వాభావికము కాదు.

నిజమే. మలబద్ధకము, గ్రహణి, అతిసారము మొదలగు వ్యాధులు అస్వాభావికమైనవి. వానిని పోగొట్టుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయవలసి వచ్చినది. అదితప్పదు. ప్రవీణులైనవారు నేర్పుగా చేసిన యెనిమిదే ఆ అస్వాభావికస్థితులను పోగొట్టుతుంది గనుక వాడవచ్చును. ఎవరికైనా మలబద్ధకమున్నదనుకొండి. ఏమి చేయకుండానే ఆ మలబద్ధకము పోగొట్టుట సాధ్యమవుతుందా? మలబద్ధకమును పోగొట్టుటకు చేసే ప్రతిప్రయత్నము యెంతో కొంత అస్వాభావికత ఉండనే ఉంటుంది.

ప్రేగులలోనికి చన్నీ డెక్కించుట స్వాభావికమే అనుకోండి. ఒక తూట ఆ నీ డెక్కించిన దువారత స్వాభావికమగు మలమోచన మవుచున్నది గదా! ప్రేగులనిండుగా మలము పేరుకొని యున్నప్పుడు ప్రేగులు యే స్వాభావికక్రియ చేయగలిగియున్నవి? ఎనిమా చేస్తే మలమోచన అవుతుంది. ప్రేగులు తిరిగి తిన్నగా పనిచేస్తవి. ప్రేగులలోఉండే మాలి న్యాలు బైటికిపోగా ప్రేగులు తిరిగి స్వాభావిక ముగా పనిచేయుటకు యెనిమా సహాయము చేస్తుంది. ప్రేగులయందు మాలిన్యములు చేరి రోగ గ్రస్తమై యున్నప్పుడు యెనిమా వలన కలిగే మేలును కాదనుట శాస్త్రీయమైన ఆక్షేపణ కాబాలదు. ఎనిమా పనికేరాదనుట యుక్తి యుక్త మన్నూ కాదు.

2. ఎనిమా వలన ఆమత్వచ దెబ్బ తింటుంది. ఎనిమా నీటితో ప్రేగుల లోపలి ఆమత్వచ అనే పేరుగల ఆమపుపొర కొట్టుకొనిపోతుంది. అందు వలన ప్రేగులు పెళుసెక్కుతవి. అందువలన అవి చిట్టిపోతవి. ఈనాదముగూడా సరియైనదిగాదు. ఏమనగా యెనిమా చేయకున్నాగూడా ప్రేగులలో మలమున్నది. మలములో ప్రధానద్రవ్యము జలమే. మలములోఉన్న జలము ప్రేగులలోని ఆమపుపొరను పోగొట్టినదే యెనిమా నీటితో మాత్రము ఆమపుపొర యెలా కొట్టుకుపోతుంది? శారీర శాస్త్రము యెరిగినవారికి యింతమాత్రము తెలిసి యుండవలెను చర్మము ఎలాగంటిదో చన్నీటితోన్నానముచేస్తే చర్మము యెలాచెడి పోదో లోపలి ఆమపుపొరగూడా నీటితోకొట్టు కొని పోజాలదు. ఆమపుపొరను అనుకొని రక్త వాహికలు ఉండనే ఉన్నవిగదా ఆమపుపొర యెలా యెండి పోతుంది.

దేహములో నూటికి 70, 80 భాగములు నీరే గదా? ఆనీటితో ఆమము యెండి పోవుటలేదు.

ఎనిమా నీటితో యెండి పోతుందని యెందుకు అనుమానము కలుగవలసివచ్చినది. ఈఅనుమానము గూడా శాస్త్రీయముగాదు. ఇందులో యుక్తియును యేమీలేదు.

నోటిలోనున్న ఆమపుపొర యెలాగంటిదో పెద్ద ప్రేగులో ఉండే ఆమపుపొరగూడ అలాంటిదే. మనము యెన్నితూరులో నీరు త్రాగుచున్నాము. ద్రవాహారములు తినుచున్నాము. అంతే గాకుండా యెన్నితూరులో నీరు నోటిలో పోను కొని పుక్కిలించి వుమ్మి వేస్తున్నాము. నోటిలో నున్న ఆమపు పొర కొట్టుకొనిపోయి యెండిపోవుటలేదు. ప్రేగులలో ఉండే ఆమపుపొర కొట్టుకొని పోతుండేమాననే భయము యెందుకు కలుగవలసివచ్చినది? ఈభయము పోతే ప్రేగులు బాగుగా కడిగి మాలిన్యాలు పోగొట్టుకునేందుకు సహాయపడుతుంది. ఈభయము కేవలము వివేచనారహితమైనది.

3. యెనిమా అలవాటైపోతుంది.

రోజూ భేదిమాత్రాలు వేసుకోవటం, ఇసుక తినడం, తవుడు తినడం, రంపపుపొట్టు తినడం ఇది వరకే నాగరికతకల మానవుడు అలవాటు చేసుకొని ఆ దురభ్యాసాలకు లోనైయున్నాడు. ఎనిమా రోజూరోజూ తింటూఉంటే క్రమక్రమంగా అదే అలవాటై పోతుంది. ఇదివరకున్న దురభ్యాసాలకు యిదికూడాతోడవుతుంది. కనుక యెనిమా వాడ

డదనేది ఇంకొక ఆక్షేపణ. మలబద్ధకము లేని వారిని యెనిమా వాడమని యెవరూ బోధింపరు. మలబద్ధకముండి లోపల మలము క్రుళ్ళితే మంచిదా? ఆమలాన్ని నిరుపద్రవమైన నీటితో కడిగి వేయడం మంచిదా? అంతే గాకుండా ఎనిమా తత్కాలములో మలాన్ని వెలువరించి వేయుటయేగాక క్రమముగా ప్రేగులలో పాటవమువెరిగి క్రమంగా ప్రేగు

లలో నడలిపోయే గుణము తగ్గిపోతుంది. అందు వలన మలబద్ధకము శాశ్వతముగా నశము కావటానికిగూడా యెనిమా సహాయపడుతుంది. ఈ సంగతి అనుభవము గూడా రుజువుచేసింది. క్రమంగా మలబద్ధకము తగ్గిపోతుంది. అప్పుడే యెనిమా గూడా ఆపివేయవచ్చును. శాశ్వతంగా యెనిమా చేస్తూ ఉండనక్కరలేదు. ఇంతవరకు వాడుకలో నున్న మందులకంటెను యిసుక, తవుడు, రంపపు పొట్టు మొదలగు వాని యన్నిటికన్నను నిరుప ప్రదవమైనది యెనిమా. అందువలన యెనిమా వాడవచ్చును. మలకోశములోని మురిగిపోయే మలాలను సులభముగను సుఖముగను వెలువరించే యీ పద్ధతిని యెందుకు అభ్యంతర పెట్టవలెనో తోచకుండా ఉన్నది.

4. ఎనిమాచేస్తే మలబద్ధకం ఎక్కువవుతుంది.

ఈసాయంత్రం యెనిమాచేస్తే మరుపూట విరేచనము కాదు. ఈసంగతినిచూచి ప్రతిరోజూ ఉదయం విరేచనం అయ్యేది, యీవేళ కాలేదంటారు. ఇదినిజమే 1, 2, 3 తూరులు కొద్దికొద్దిగా అయ్యేమలము యెనిమాతో ఒకతూరే వెడలిపోతుంది. అదివరకు విరివిజెందియున్న పెద్దపేగు నిండుగా మలము చేరితేగాని విరేచనము కాదు. అది నిండుటకు 2, 3 పూటలు పట్టుతుంది. అంతవరకు విరేచనముకాక పోవటంవలన మలబద్ధకం యెక్కువ అయిందనుకుంటారు. అందువలననే యెనిమా మొదలు పెట్టిన తరువాత కొన్ని దినములు వరుసగా యెనిమా చేస్తూఉంటే పెద్దప్రేగు క్రమ క్రమంగా ముడుచుకొని గట్టిపడుతుంది. అప్పుడు మలబద్ధకమున్నూ పోతుంది. అప్పు డిక యెనిమా తోపని యిరుడదు.

5. ఎనిమా చేయనివారు లేరా?

ఉన్నారు. వారికి లోపల మలమున్నదనీ తెలియదు. దానిని వెలువరించు కోవలెననీ తెలి

యకు. ఆమలము లోపలనే ఉంచుకొని తిరుగుతూ వుంటారు. ఇంకా కొందరున్నారు. వారు సహజజీవనము చేస్తూవుంటారు. అందువలన వారికి మలబద్ధకము ఉండదు. వారికి తింటుము, సుఖముగా తిరగటం తప్పితే నాగరికతా లేదు. సంస్కృతీ లేదు. వారివలెనే కేవలం స్వాభావికముగా జీవించటమే ప్రధానముగా పెట్టుకొన్న వారికి యెనిమాతో పనేమున్నది? నాగరికత కావలసినవారికిని దానికితోడుగా ఉండే ఆస్వాభావిక జీవనము గడిపే వారికిని యితర అసాయకరమైన కృత్రిమ సాధనలను అవలంబించే మారుగా నిరసాయకరమైన యెనిమా యేల చేసకోరాదు.

6. పనిముట్లు లోపలి చొప్పించుట

ఆసనములోని యెనిమాగొట్టము ప్రవేశపెట్టటం ఆస్వాభావికము. మలము యెప్పుడూ వెనుంచి క్రిందికి రావలెను. క్రిందికుండే వైకి నీరెక్కించుట యేమిపద్ధతి. ఇది యుక్తమైన ప్రశ్న. అయితే యీవిధముగా మెత్తని యెనిమా గొట్టమును ఆముదము రాచి లోనికి యెక్కించిన తరువాత ఆసనానికి యేమి ఆపనవస్తుంది? మొదట యెనిమా గొట్టము ప్రవేశ పెట్టినపుడు కొంచెము యిదిగా ఉంటుంది గాని క్రమముగా అభ్యాసమై యేవిధమైన బాధా లేకుండానే ఉంటుంది.

7. ఎనిమా వాడకుండాఉంటే బాగుండును

నిజమే ఏరోగములేకుండా ఉంటే యెనిమాతో పనేఉండదు. రోగమున్నవారుగూడా ఎనిమా చేసుకోవడానికి యిష్టపడరు. కాని ప్రేవులలోని విషాలు దేహములో చేరిపోవుటకు మారుగా యెనిమా చేయటమే మంచిదని అనుభవము మీద తెలిసేదాకా యెనిమా చేసుకోమని ప్రోత్సహించటం కష్టమేగాని అంశకన్న ఇంకా యేమి చేయగలరు?

8. వ్యవధి లేదు.

ఇంతకన్న హాస్యోద్భవమైన వాదము యింకొకటిలేదు. మలము పేగులలో మురిగి అసంఖ్యాకములైన రోగములకు మూలకారణమగుచున్నది. దినములో కొన్ని నిమిషములు యెనిమాచేయుట యందు వినియోగిస్తే యెన్ని ఆపదలనుండియో దేహమును కాపాడుకోవచ్చును. ఈ సంగతి దృష్టిలో ఉంచుకుంటే మనము దినమునకు యీకొలది నిమిషములు వ్యయముచేయుట తప్పని సరియని తేలుతుంది. నియమితమైన కార్యక్రమము ప్రకారము జీవింప నేర్చుకొనినవారికి దేహముయొక్క ఆరోగ్యమునకు కొన్ని నిమిషములు మిగల్చుకోగలరు. ఏ నిమిషము లేకుండా అనవసరక్రియలకై కాలవ్యయము చేసేవారికే దేహారోగ్యమునకు వ్యవధి దొరకకుండా పోవటం.

కొలదికాలము దేహారోగ్యమునకు వినియోగించే వ్యవధి మిగిల్చుకుండా మనుకుంటే, ఎంతోమలాన్ని దేహములో గంటలాది దినములు మురుగబెట్టుకొనవలసివస్తుంది. దానివలన యెంతో ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. కనుక కొలది నిమిషములు యెనిమాకింద ఖచ్చపెట్టి తమ ఆరోగ్యమును కాపాడుకోవటాకే వివేకవంతుడు శ్రద్ధతీసుకుంటాడు. వివేకహీనుడు రోగాన్ని, అకాలమృత్యువునూ సంపాదించుకుంటాడు.

మురికికాలువలు మూసిన పట్టణములో నివసించటం యెలా ఆరోగ్యదాయకముగాదో మలము సరిగా వెడలని దేహములో ఆరోగ్యముండుటకు వీలులేదు. ఆరోగ్యము దేహములో లేనియెడల మనస్సుగూడ నిర్మలముగా నుండజాలదనేది సర్వసామాన్యముగా అందరికీ తెలిసిన విషయమే గదా! కనుక యేవిధంగానో మురికిని వెలువరింపక తప్పదు. ఆ వెలువరించుట నిరపాయకరమైన జలముతో కడిగివేయుట యెవరికిమాత్రం యెందుకు అభ్యంతరము ఉండవలెనో మూస బోధపడుట

లేదు. ఇంతకన్నను నిరపాయకరమైన, నిశ్చయమైన త్వరితమైన విధానము యింకాయేమున్నది?

ఒక అర్ధరాత్రివేళ ఒకమనిషి బిగుసుకు పోయింది. రెండుతూరులో మూడుతూరులో యెనిమాచేస్తే విపరీతముగా మలము వెడలిపోయినది. మశస్కృతి వచ్చినది. నడుములో నొప్పివచ్చినది. రెండుమూడు తూరులు యెనిమాచేస్తే అది వెంటనే తగ్గినది. ఒకామె ప్రళయంగా దగ్గుచున్నది. రెండు మూడుతూరులు యెనిమాచేస్తే అప్పటికప్పుడు మలము వెడలిపోయి దగ్గు తగ్గినది. ఒకనికి మతి చంచలముగా ఉండేది. వరుసగా కొన్నిరోజులు ప్రతిదినము యెనిమాచేస్తే మలకోశముబాగుపడి విరేచన సాఫి యేర్పడి మతిచాంచల్యము నయమైనది. కాలిక వ్యాధులలోను తరుణ వ్యాధులలోను యెనిమా తప్పకుండా మేలు చేయుటను చేసి చూచినవారికి ప్రత్యక్షమైనవిషయము పాశ్చాత్యులైన ప్రకృతి వైద్యులును, యిప్పుడీదేశములో ఉండే ప్రకృతి వైద్యులును గూడ యెనిమాచేయించి తమ రోగులకు ఆరోగ్యము కలిగించి ఆవిషయములను గ్రంథస్థము చేసి యున్నారు. ఎవరో ఒకరిద్దరు యెనిమాను గురించి సంశయములు వెలువరించినంతమాత్రమున యెనిమా వాడుకను మాన నక్కరలేదు. ప్రకృతి వైద్యమునను, ఆలోపతి వైద్యమునందును, యెనిమాను నిషేధింపకయే వాడుచున్నారు. ఇప్పుడుకొండరుఆయుర్వేద వైద్యులు యెనిమాను వాడక పోయినను ఆయుర్వేద గ్రంథములందు యెనిమాయొక్క వాడుక వస్త్రీకర్మపేరిట వాయాబడియే యున్నది.

కనుక యెనిమావంటి అతి ఉపయోగకరమైన ప్రక్రియను సర్వ రోగములందును అవసరము యెరిగినవారు ప్రయోగించిన సేలు కలిగి తీరుతుంది. ఎవరికిని ఎట్టి సంశయముగాని భయముగాని యేహ్యముగాని ఉండవలసిన పనిలేదు.

సూర్యనమస్కారములు

కందాళ వెంకటాచార్యులు.

ప్రాణాయామముతోను, ఆతపస్సానముతో ను కూడుకున్నవి సూర్యనమస్కారములు అని చెప్పవచ్చును. ఇది యోగులచేత బోధింపబడినది. శరీరావయవములను వ్యాయామముతో కడల్పుటవల్లను, త్వరితగతిని శరీరమును అవయవములను వంకరలుగ కడల్పుటవల్లను, పొత్తికడుపులోని అవయవము లన్నిటిని పొత్తికడుపుయొక్క లోపలను బయటను ఉన్న కండరములను తుంటి, నడుము, కడుపులకు సంబంధించిన కండరములను సడలించుటవల్లను, జీర్ణాశయము ప్రేగులలోని జీర్ణశక్తి చక్కగనుండి ప్రేగులలోని మలము సంపూర్ణముగ వెలువడును. వెన్నెముకను ముందు వెనుకలకు బలముతో వంచుటవలన నాడీ మండలమునకు బలము, ఆరోగ్యము లభించును. వెన్నెముక సరియైనస్థితిలో నున్నయెడల మనము ఆరోగ్యముగ నుండుము. లేనిచో ఆనారోగ్యము తప్పదు. కనేరుకా చికిత్సలో వెన్నెముకను గురించి ఎంతయో చెప్పబడియున్నది. చేతులకు, ఛాతికి, భుజములకు, వీపుకు, కాళ్ళకు వ్యాయామమువలన అమితబలము కలుగును. ప్రాణాయామమువలన వివిధావయవములకు ఎట్టిశ్రమయు కలుగక ఊపిరితిత్తులు, గుండెలపని సరితూగుచుండును. ఇవి యన్నియుకలిసి సూర్యనమస్కారము లనబడుచున్నవి.

సూర్యనమస్కారములవలన ఎముకలు, శరీరముయొక్క ప్రతిభాగము బలముగను, ఆరోగ్యముగను ఉండి శ్వాసకోశములు, నాడీమండలము, జీర్ణాశయము, బహిష్కారావయవములు వాటి వాటి పనులను చక్కగ నెరవేర్చుకొను సామర్థ్యమును పొందును. అందుచేత నేటి శారీరకవ్యా

యామము ఇంకను అభివృద్ధిపరచవలసియున్నది. మనము భక్తితోను, వినయముతోను సూర్యునికి నమస్కరించుదుము. సూర్యనమస్కారము లనగా ఈ భూమండలమున ప్రాణమునకు, వెలుతురుకు ఆధారభూతుడైన సూర్యభగవానునికి నమస్కరించుట.

అనేక వేల సంవత్సరముక్రిందట వ్రాయబడిన వేదములలోను, జ్యోతిశ్శాస్త్రములలోను, ఖగోళశాస్త్రములలోను సూర్యునిగురించి ధృవనశ్లోకములు వ్రాయబడెను. సూర్యకిరణములవలన మానవుల శరీరములకు కలుగుచున్న మేలుకూడ ఎరిగింపబడెను.

భారతదేశమున అనేక వేల సంవత్సరముల క్రిందట యోగశక్తిచే కనిపెట్టబడిన విషయములు ఇప్పుడు నవీనశాస్త్రపద్ధతుల ననుసరించి కనిపెట్టబడుచున్నవి.

అయితే సూర్యకిరణచికిత్సావిధానములు పాశ్చాత్యులకుకూడ అనేక వేలసంవత్సరముల క్రిందటనే తెలియును. ఇటీవల ప్రజలచే మరువబడినవి. రోమనులు, గ్రీకుల కాలములోకూడ ఆతపస్సానము లుండెడివి.

ప్రతిమానవుడు అనుదినముకొంతకాలముఎండలోనుండుట మంచిది. దాన అపార మేలు కలుగును.

మానవారోగ్యమును అభివృద్ధిపరచుటకును, కాపాడుటకును, వ్యాధినివారణకును సూర్యకిరణములు తోడ్పడుచున్నవి. ఆరోగ్యమును కలుగజేయు సూర్యకిరణములు మనకంటికి కనుపించవు. సూర్యకిరణములో సప్తరంగులు కలవు. అందు ఆఖరుది ఊదారంగు. దీనిని మించి అల్పావయవ లెట్ కిరణములుకూడ కలవు.

ఇప్పుడు ఈ అల్ట్రావయలెట్ కిరణములను తయారుచేసి వాటిసహాయమున శరీరాంగోగ్యమును కాపాడుచున్నారు.

పిల్లలశరీరములలో సున్నము తగినంత భేదించో వారు బాగుగ ఎదుగరు. ఎరుకలు బాగుగ నెదుగవు; దిట్టముగనుండవు. పెద్దలలోగూడ నీసున్నము తక్కువగ నున్నచో నివిభజ్యాద్యములు సంభవించును. ముఖ్యముగా ఆమ్లములు వృద్ధియై, ఆమ్లసంబంధమైన జాడ్యములు సంభవించును. ఇది పిల్లలకు సంభవించునపుడు అల్ట్రావయలెట్ కిరణములను పిల్లలమీద ప్రసరింప జేయుటకాని, సూర్యరశ్మిలో పిల్లలను తీర్చుటకాని మంచిది.

పెద్దలలో సున్నము తక్కువగుచో హైపర్ ఎసిడిటీ అనువ్యాధి సంభవించును. దీని లక్షణములు జ్వరము (నాడీవేగముగ కొట్టుకొనుట, వేడి ఎక్కువగనుండుట), విక్రాంతి భేకపోవుట, ఆంత్రోసంబంధమైన వ్యాధులు (గేస్ట్రో ఇంటెస్టినల్ డిజార్డర్లు), వాంతి ఇవి యన్నియు ఆతపస్నానమువలన నయమవగలవు. ఇట్టి రోగులకు మందువైద్యులు కేల్షియమ్ ఫోస్ఫేటును ఇచ్చుచున్నారుకా? దానివలన లాభము లేదు. అల్ట్రావయలెట్ కిరణములవలన మేలు గలుగును. సున్నపుగోటువలన ఎసిడాసిస్ అనగా ఆమ్లసంబంధమైనవ్యాధి, నాడీవ్యాధులు (ఎంజియో) న్యూరోసిస్, క్లేష్ట్రసంబంధమైన ఉబ్బసము (బ్రాంకైట్ ఆస్త్రా), కాలిక మలబద్ధకము, వాంతులు, చర్మి, మూర్చ, అన్నాశయసంబంధమైన వుండు, ఇంకను ఎన్నియో జాడ్యములు సంభవించును. అవియన్నియు సూర్యరశ్మివలన నయమగును. చూచితీరా, సూర్యరశ్మివలన మనకుఎంతమేలుకలుగుచున్నదో.

సూర్యుడు ఉదయమున కిక్కిరిగిలు మొదలు 50 డిగ్రీలలోవున ఉన్నప్పుడు సూర్యరశ్మి కాలతిగాను వెచ్చగాను ఉండును. అట్టి సమయమున

సూర్య సమస్కారములు సూర్యరశ్మిలోచేయుట మంచిది. దానివలన ఉపాసకులను సంపూర్ణ మేలు కలుగును. మబ్బుగా నున్నప్పుడు ఈదురుగాలి వీచుచున్నప్పుడు గదిలో చేసికొనుట మంచిది సాయంకాలపు ఎండ ఉదయపు ఎండంత మంచిదికాదు. ఏలయన సాయంకాలమున గాలిలో నుండుదుమ్ము పొగ అల్ట్రావయలెట్ కిరణములు మన శరీరమున ప్రవేశించకుండ ఆటంకమును కలుగ జేయును. సూర్యసమస్కారములు చేయునపుడు లంగోటిని ధరించవలయును. శరీరము మీద ఎంత పలచని దుస్తులున్నను ఈకిరణములు శరీరమున ప్రవేశించ జాలవు. స్త్రీలుగూడ సూర్య సమస్కారములు చేసి సంపూర్ణమేలును పొందవచ్చును. వారు అతిపలచని బట్టనుధరించవలెను. ముడుతలు పిస్తారముగా ఉండకూడదు. నడుమును తుంటిని గట్టిగా బట్టతో బిగించకూడదు. ఋతుకాలమందు మూడురోజులు తరువాతను, గర్భధారణ మూడునెలలైనతరువాతను స్త్రీలు సూర్య సమస్కారములు చేయరాదు. వారికి పొత్తికడుపులో సంభవించు వ్యాధులు, గర్భాశయము అండాశయములకు సంబంధించిన వ్యాధులకు సూర్యసమస్కారములు తగిన చికిత్స.

భోజనముచేసిన తరువాత సూర్యసమస్కారములు చేయరాదు. బలహీనులు ఒక కప్పుపాలు త్రాగి 15, 20 నిమిషాలు అయినతరువాత ప్రారంభించవలెను.

శరీరబరువును తగ్గించుకొన నిశ్చయించుకొన్న వారును, నడుము, తుంటి మొదలగువాటిని తగ్గించుకొనదలచినవారును ఎట్టి యాహారమును తీసికొనకుండ ప్రారంభించవలెను. అజీర్తిరోగము గలవారు కొద్దిగా వేడినీటిని త్రాగి ప్రారంభించవలయును. 10, 12 సమస్కారముల కొకపర్యాయము 1, 2 కప్పుల వేడినీరు త్రాగుచుండ

వలెను. మొత్తముమీద 3, 4 కప్పులకు మించి త్రాగరాదు. ఆ సీళ్ళలో ఒకటిటికెడు జీలకర్ర పొడిగాని, ఒకటిన్నూనెడు తేనెకాని వేసికొనవచ్చును. మలబద్ధకముకలవారికికూడ ఇదియే సాధనము. ఇట్లుచేయుటవలన జీరాశయము యొక్క గోళలకు అంటుకొనియున్న ఆమము (Mucus) కొట్టివేయబడును.

ప్రతి, లేక రెండు నమస్కారములు తరువాత బలహీనులు, అనారోగ్యవంతులు విశ్రాంతి తీసుకొనవలయును. కాని నమస్కారము చేయునప్పుడు మధ్యమధ్య ఆగరాదు. ఆరోగ్యముగ నున్నయువకుడు తాను నిర్ణయించుకున్న సంఖ్య పూర్తి అగువరకు విశ్రాంతి తీసికొనరాదు, అలసట ఎక్కువగా నున్నచో విశ్రాంతి తీసికొనవచ్చును.

అవయవములను మొండెమును కదల్చునపుడు నేను చెప్పినప్రకారము నిదానముగా చేయవలయును. తొందరపనికిరాదు. ఒక్కొక్క నమస్కారమునకు 15 మొదలు 20 సెకండులకాలముపట్టును. బలహీనులు, రోగులు, 5 మొదలు 10 నమస్కారములతో ప్రారంభించవచ్చును. బలహీనులకు వృద్ధులకునుమారు 20 నమస్కారములుచాలును. యువకులకు 40, స్త్రీలకు 30 చాలును.

వివిధ కాలికరోగములు కలవారు వైద్యుని సలహాను పొందనిచే నమస్కారములు చేయరాదు. రోగి ఆశ్రమమున ప్రవేశించిన తక్షణమే యోగాసనములు, ప్రాణాయామము, సూర్య నమస్కారములు, ఆహారమార్పు మొదలగునవి ప్రారంభమగుటచేత రోగులు మరణించుటకూడ తలస్థించుచున్నది. ఆశ్రమయజమానులుగూడ చాలా మెలకువగా నుండవలెను. శ్వాసకోశసంబంధమైనవ్యాధులు మాంసగ్రంథులకు, ప్రేగులకు సంబంధించిన వ్రణములు, గర్భాశయవ్రణములు నొప్పులు, మంటలు, అంత్రీవృద్ధి, పగుళ్ళు, ఈ వ్యాధులు కలవారు నమస్కారములను మానవలయును.

పరిశుద్ధశరీరముతోను, పరిశుద్ధమనస్సుతోను నమస్కారములు చేయవలయును. ఉదరవ్యాధులు నయచువలయుననియు, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము శక్తి కలుగవలెననియు తీవ్రముగ సంకల్పించవలయును.

నమస్కారములు అయిన తరువాత శరీరపరిశీతినిబట్టియు, కాలమునుబట్టియు, చల్లని లేక గోరువెచ్చని లేక వేడినీటిపానము చేయవచ్చును చన్నిటిపానము చేయువారు నమస్కారము అయినతరువాత 10-15 నిమిషము లాగవలయును.

అజీర్ణము కాలిక గులబద్ధము, జీరాశయము ప్రేగులకు సంబంధించిన మాంసపుకండల దుబ్బలత్వము మొదలగు వ్యాధులు 5 సూర్యనమస్కారములవలన చక్కగ నివారణయగును. ఈసూర్య నమస్కారముల వలన జీర్ణశక్తిని కలుగునట్లు ఉద్దేకమును పుట్టించును. జీరాశయము ప్రేగులు పితౄశయములకు బలమును కలుగజేయును. మలవిసర్జనము సులభముగా అగునట్లు చేయును. మాంసపుకండలు చురుక్కుగా పనిచేయునట్లు బలమునిచ్చును. రక్తము వేగముగా ప్రవహించును. అందుచేత ఎముకలు వరచులు స్నాయువులు టిన్యూలకు ఆహారము లభించును. ఊపిరితిత్తులు ప్రేగులు మూత్రపిండములు చర్మము మొదలగు బహిష్కారావయవములు తమతమ పనులనుచక్కగ నెరవేర్చుకొనును.

సూర్య నమస్కారములలో ఉత్తమ యోగాసనములు, కొన్ని బంధములు ముద్రలు, భుజంగాసనము జాను శిరాసనము ఉడ్డియాన బంధము మొదలగునవి కలవు.

సూర్య నమస్కారముల వలన మనకుకలుగు లాభముల నెన్నిటితో మిక్కిలి తెలిపితిని. ఇప్పుడు ఈనమస్కార విజ్ఞానమునంతను చక్కగ వ్రాయుచున్నాను. వాటిని చక్కగ అర్థముచేసికొని జ్ఞప్తియందుంచుకొనును.

క్షయ

క్షయరోగము కఫము, పృథానముగ గల దోషములచే శ్వాసాదికోశములు నిరోధించబడి కలిగిన దగుటచే, క్షయరోగులు ఎల్లప్పుడు పరిశుభ్రముగ గాలి వచ్చు ప్రదేశములలో నివసించుచుండవలయును. నీటిమీదనుండి వచ్చు గాలిని వారు పీల్చురాదు. భూమిమీద గాలి దుమ్ము, పొగ మొదలగు వాటితో నిండియుండును. కావున ఈ రోగులు ఎత్తైన ప్రదేశమందు నిర్మలమై, ఆతిస్కచ్ఛమై ప్రసరించు గాలిని మాత్రమే పీల్చుట మంచిది. రాత్రులందు ఎక్కువకాలము మేల్కొనరాదు. అమితభోజనము చేయుకూడదు. క్షయరోగులకు ఎక్కువ బలము కావలయునను ఉద్దేశముతోకొందరు బలమైనట్టియు, అజీర్ణకరమైనట్టియు ఆహారము నిచ్చుచుందురు. దానివలన వ్యాధి పెరుగును. రోగి యొక్క జీర్ణశక్తికి తగిన ఆహారమును ఇచ్చుచుండవలయును. వీరు తగు విశ్రాంతిని తీసికొనుచుండవలయును. పరిశుభ్రమైన గాలిలో వ్యాయామము చేయుట, కొంతదూరము నడచుట మంచిది. క్షయరోగము ఇతరులకు వ్యాపించు స్వభావము కలదు కావున ఈ రోగి ఉపయోగించు పాత్రలను, వస్త్రములను, ఇతరు లుపయోగించరాదు. ఈ రోగి అన్నిస్థలములందును కఫమును ఉమ్మి వేయక ప్రత్యేకముగ మూతగల పాత్రను యేర్పరచుకొని దానియందు ఉమ్మి వేయుచు దానిని దూరముగ పారవేయుచుండవలయును. తీవ్రవిరేచన ఔషధముల నెప్పుడు పయోగించరాదు.

ఫలములు:— ఈరోగులు దానిమ్మపండ్లు, ఉసిరికపండ్లు, ద్రాక్షపండ్లు, ఆంజూరపండ్లు, పనస, మామిడి, ఖర్జూర, సారపప్పు, టెంకాయ, బాదంకాయ, నారింజ, బత్తాయి, వీనిని భుజింపవలయును.

ధాన్యములు:— యవలు, గోధుమలు, శాలి

ధాన్యములు, పెసలా, కందులు, సెవగలు మొదలగువానిని ఆహారముగ నుపయోగించవచ్చును. కూరలు:—ముల్లంగి, తోటకూర, బీర, పొట్ల, సార, దొండ్ల, కాకర, రాచములగ, మునగ, చిరికూర మొంతి, పొదీనా, చుక్కకూర, అవిసె, గలిజేరు, కొలిమేరు, పొన్నగంటి, మొదలగు వాటిని ఉపయోగించవచ్చును.

క్షయరోగి, యెల్లప్పుడును నిర్మలమైనమనస్సుగలవాడై విచారము, చింత, అనూయ, ద్వేషము, మొదగులమానసికవికారములకులోనుగాక సంతోషముతో నుండవలెను. మనసునకు సంతోషకరమైన పుష్పములు, వస్త్రములు, సుగంధద్రవ్యములను ఉపయోగించుకొనుచు దైవభక్తి గలవాడై మెలంగవలయును. తనకు ఇష్టమైనట్టి స్నేహితులతోగూడి కాలముగడుపుచు శ్రవణానందకరమగు సంగీతములు, సుందర దృశ్యముల వీక్షించుచు ఆనందించు చుండవలయును. సత్యము, ఆచారము, అహింస, బ్రహ్మచర్యము, వీనిని నియమప్రకారము ఆచరింపు చుండవలయును. ఇట్టి ఆహార విహారములను నేవించుటయేగాక అనుభవం కలిగిన ప్రకృతివైద్యుని వద్ద చికిత్స చేయించుకొనవలయును.

శుభ వార్త

ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ సమస్తవ్యాధులు నివారణగావింపబడును. వీరరములకు రూ 0-3-0 ల పోష్ట బిళ్లలను పంపినయెడల ఆశ్రమనివేదిక పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము,

(వయా) రేపల్లె, గుంటూరుజిల్లా

సామాన్య జ్వరములు

డా॥ స్థానం పార్థసారథి

హేతువులు

ప్రతివాడికి జ్వరమునగానే ఏదో మహావ్యాధి ప్రాణమును తీసుకొని వెళ్ళుటకు వచ్చిందని రోగి రోగితోపాటు అతని చుట్టునున్న బంధు మిత్ర వర్గమంతా అడరిపోతు ఉంటారు. ప్రకృతివైద్య తత్వము తెలిసినవా రెవ్వరు భయపడరు. వైగా సుతోపించుతారు గూడాను “నాశరీరమునందలి రోగపదార్థ మంతయూ యీ జ్వరరూపమున వెడలిపోతూ ఉన్నది. ఈ తడవతో నాకు పరి పూర్ణ ఆరోగ్యము రానున్న” దని ధైర్యముగా సృకృతివైద్యమును ఆచరించి పూర్తిఆరోగ్యం నొందును.

జ్వరము వచ్చుటకు కారణం ఏమిటో ముందు తెలుసుకొందాము. అజీర్ణం వినా జ్వరం “సర్వ రోగమలాపహాః” అన్న ఆయుర్వేదసూక్తులను బాగా అర్థంచేసుకొంటే జ్వరమునకు భయపడ వలసిన పని లేదు. మనము తీసుకొన్న ఆహారము జీర్ణకోశములో పచనమై అన్నరసముగా మారు తుంది. జీర్ణకోశములోనికి లక్షలాదిగా చొచ్చు కొని ఉన్న శోమరసహైకలచే స్వీకరించబడి (కొంతభాగము) శరీరములోని యితరభాగము లకు పంచిపెట్టబడుతుంది. మిగతా అన్నరసము జాతరసిరద్వారా పైత్యకోశములోనికి పోయి అచ్చటి పైత్యరసముతో కలసి బృహత్సరలోనికి చేరుకొనును. అందులోనికి అదివరకే చేరియున్న సిరార క్తముతో కలసి హృదయకోశమునకు చేరు కొని అచ్చట శుద్ధిపొంది రంజకపిత్తముతో కలసి శుద్ధర క్తముగా మారిపోయి దేహవయవములకు పంచిపెట్టబడును. ఇది మాములుగా జరుగుతూ

ఉంటుంది. మనము తినిన ఆహారమునందు కర్బన్ హైద్రజములు కొవ్వుపదార్థములు మాంస కృత్తులు తగుమాత్రమే యున్నప్పుడు పైత్యకోశ మునకు ఒత్తిడి కలుగదు. పిండిపదార్థముగాని చక్కెరపదార్థముగాని ఎక్కువగా యున్నయెడల పైత్యకోశము ఆపదార్థములను గ్లూకోజుగా మార్చి తనయందు యిముడ్చుకొని మిగతాదానిని హృదయమునకు పంపును. హృదయానికి పని తగ్గి బలంగా యుంటుంది. కాని యిట్టి పదార్థములను క్రొవ్వు మాంసకృత్తు వగైరాలను ఏడతేగక తీసుచు ఉండుమేని పైత్యకోశమునందు చోటు లేకను ఎక్కువగా పనిచేయలేకను వచ్చినదాని నల్లా తనయందు యిముడ్చుకొనలేక వదలి వేయును. పైత్యకోశము వదలివేసిన అంగార మును హృదయము సరిచేయవలసి ఉంటుంది కాని అదీ ఎక్కువగా నున్నయెడల హృదయము బల ముగా నున్నంతవరకు ఎక్కువగా పనిచేసి ఆ అంగారము దహించివేయును. అంటే ఎక్కువగా స్పందించి ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును వీల్చు కొనునట్లు చేసి నిల్వయున్న అంగారమును దహిం చివేయును. అసలు పైత్యకోశమునందు చోటు లేనప్పుడే ఆకలి తగ్గుతుంది. ఇక పూర్తిగా ఆకలి లేకుండా పోతుంది. హృదయ స్పందనములు ఎక్కువ అగుటతో రక్తము వేడెక్కుతుంది. దీనికే జ్వర మంటారు. పైత్యకోశమందలి నిల్వ యున్న అంగారము దేహములో వివిధభాగము లలోనిల్వయున్న మేదోరూపములో నున్న అంగారము మలకోశములోను, మూత్రకోశములోను

నిల్వయుండి మురిగిపోవుచున్న పదార్థము పూర్తిగా దహించబడి, బహిష్కరింపబడేవరకు ఆకలి కలుగదు. జ్వరము తగ్గదు. ఇట్టి మానవమహాశపకారులగు జ్వరములను క్యయినా, పాషాణము ఆదిగాగల చేదుమందులను ఇచ్చి హృదయస్పందనములను స్తంభింపచేసినప్పుడు జ్వరమును తగ్గించబడినప్పుడు దేహమునకు ఎట్టి అవకారము జరుగునో బుద్ధిమంతులగు పాఠకులు తెలుసుకొందురు గాక!

దురదృష్ట మేమంటే ప్రస్తుతనాగరిక ప్రపంచములో ఆకలిలేకపోయినా ఒక పూట అన్నం తినకపోతే ఏదో గొప్ప పాపం చేసినట్లు భావించుతాడు. ఇంటిలోనివారుగూడ బలవంతపెట్టి ఏ కొద్దిపదార్థమును అనేకరుచులు చేర్చి లోపలికి పంపుతారు. వైద్యుడగుడా ఏలాగైనా ఆమనిషి చేత అన్నం తినిపించటానికి ఏకాంక్షనేటు మిక్స్చర్ గాని విటమినులు సేందియ్యలవణములు గుప్తపరచబడిన బిళ్లలుగాని ఇచ్చి అన్నం తినేటట్లు చేస్తాడు. ఆయుర్వేదవైద్యుడైతే సూర్యావర్తి, భాస్కర లవణము, హుతాశనము ఇచ్చి అన్నం తినిపించాలని చూస్తాడు. అదేమి కర్మమోగాని ఆకలి కలిగేవరకు ఒక పూటగాని రెండు పూటలుగాని అన్నం మానమని చెప్పడుకదా? అప్పుడు అన్నం ఏదోవిధంగా తింటూవుండే దేహము ఎదురు తిరుగుతుంది. ఆకలి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. హృదయము దేహాన్ని మరమ్మతు చేయనారంభించుతుంది. ఎక్కువగా ప్రాణవాయువును తీసుకొని లోపల నిల్వడిన్న అంగారము ఆమ్ల పదార్థములను, విమాలను హరించి బయటికి వెలువరించుటకు నిమిషానికి 70, 72 సార్లు కొట్టుకొనే హృదయము 80, 90, 100, 140 సార్లు కొట్టుకొంటుంది. ప్రతిసారి దెబ్బకు వేడివేడి రక్తమును కక్కుతుంది, అందువలన ఆ వేడిరక్తమువలన దేహ

మంతా వేడి ఎక్కి 100, 101, 102, 103, 104, 105 వరకు టెంపరేచర్ వస్తుంది. అప్పటికైనా రోగి, రోగిబంధువర్గము ఊరుకుంటుందా! హు! పాలు కాచి అందులో పంచదార వేసి రోగికి నీరసం వస్తుందని యిస్తారు. అన్నంకన్నా పాలు పంచదార చాలా తేలికగా అరుగుతవి అని వారి యుద్దేశ్యము. ఇక ఇంగ్లీషు వైద్యుడైతే కాఫీ, ఓవల్ టీన్, గ్లూకోజ్, హార్నిక్సు వగైరాలను గుండెబలహీనం రాకుండా వుండాలని యిస్తాడు. తెలుగువైద్యుడైతే జావో, హార్నిక్సు యిస్తాడు. ఇంగ్లీషువైద్యునితో పోటీకొరకు వీరిచ్చిన ఆహారములవల్ల హృదయానికి బలం రాక హృదయానికి పని ఎక్కువ అయి మెదడుకు పోయేరక్తము గూడా వేడి ఎక్కుతుంది. దానితో సంధిప్రలాపము వస్తుంది. అదే దోషములతో గూడిన సన్నిపాతజ్వరము, న్యూమోనియా వగైరా జ్వరముల క్రిందికి మారుతుంది. జ్వరము వచ్చిన వెంటనే ఏమి ఆహారములు యివ్వకుండా చికిత్సచేస్తే పై జ్వరములు ఏమి రావు. జ్వరములవల్ల ప్రాణాలు పోతవి అని భయపడవలసిన అవుసరం వుండదు. “గోళ్ళతోగిలి తే పోయేదానికి గొడ్డళ్ళతో గాని పోలేదు”. అన్న సామెతగా వైద్యునియొక్క ప్రజ్ఞావిశేషము రోగియొక్క మూర్ఖత్వము కలిసి మామూలుజ్వరములను చేతులారా పెద్దపెద్ద జ్వరములలోనికి దించుకొనుచున్నారు.

ప్రకృతివైద్యమునందు ఏజబ్బునకైనాగాని ఒక పర్యాయము చికిత్సపొందినా లేక తనబంధువులకు చికిత్స జరుగుచున్నప్పుడు దగ్గరయుండి చూచినా రోగములన్నిటి కారణము ఒకటే యనియు, అందులకు జరిగే చికిత్సగూడా యిండుమించు ఒకటే అనియు తెలిసికొనగలడు. ఆవిధంగానే తాను ఒకపర్యాయము జ్వరమునకు ప్రకృతివైద్య నియమములచే చికిత్స పొందియుంటే రెండవ

పర్యాయము జ్వరమునకు తానంతట తానే చికిత్సచేసుకొని నయముచేసుకొనుటయే గాక యితరులకుగూడా సామాన్యజ్వరములకు చికిత్స చేయగలడని గట్టిగా చెప్పగలను.

ప్రతిజ్వరమునందును బహిష్కారావయవములు అనగా మలమూత్రకోశములు, చర్మము, శ్వాసకోశములు సక్రమముగా పనిచేయకపోవును. మాలిన్యములు వాటియందు ఎక్కువగా చేరి పోయి వాటిని వెలువరింపబడేశక్తి లేక జ్వరము ఎక్కువ అగుచుండును. అందువలన ఆబహిష్కారావయవములను రెచ్చగొట్టి వాటిచే పనిచేయించవలెను. వాటియందలి మాలిన్యములను నిరసాయకరమైన సహజమైన మార్గములచే బయటికి పోవునట్లు చూడవలసియున్నది.

అందులకు కొన్ని ముఖ్యసాధనములు-చికిత్సలు

1. జ్వరములో ప్రధానంగా మలబద్ధకం ఉంటుంది. ప్రేగులలో మలము నిల్వయుండి మురిగి వేడెక్కి యిగిరిపోయి వాయురూపములో రక్తములో చేరిపోవుచుండును. అసితి రాకుండా ఉండాలి అంటే నులివెచ్చని నీటితో ప్రతిదినము రెండుపర్యాయములు 3, 4 పైలెట్ల నీటితో ఎనిమాచేయవలెను. ఎవ్వరు ఎంత వద్దని చెప్పినా ఒక్క ఎనిమామాత్రం చేస్తూ, ఉపవాసం ఉంచి మంచిసీరు త్రాగించుతూ అనేక జ్వరములను నేను నయముచేసాను. ఎవ్వరికి అపకారము జరుగలేదు. కొందరికి జ్వరములో వాంతులు, విరేచనములు ఉంటవి. అప్పుడుగూడా విరేచనములు అగుచున్నవని ఊరుకొనక తప్పక ఉపవాసము చేస్తూ ఎనిమానే చేస్తూయుండవలెను. రోజు ఈవిధంగా ఎనిమా చేస్తూ ఉంటే ప్రేగులలో నుండి విపరీతమైన వాసనతోను, రంగురంగులుగాను మలము వెళ్ళుతూ ఉంటుంది. రోగము యొక్క సితినిబట్టి కొన్నిదినంబులకు మలము

గట్టి ఉండలుఉండలుగా విపరీతంగా వెళ్ళుతుంది. అంతటినుండి జ్వరము తగ్గనారంభించు తుంది.

2. చర్మరంధ్రములను వికసింపజేయుట:- జ్వర రోగికి చెమట పోయుటవలన కొంతమాలిన్యము చర్మముద్వారా వెడలిపోవును. జ్వరము తగ్గుతూ ఉన్నను చెమటపోయకున్న చర్మము పనిచేయుట లేదని తెలిసికొనవలెను. అందులకుగాను రోగి శక్తి ననుసరించి నీటి ఆవిరి పట్టించి చెమట పట్టునట్లు చేయవలెను. జ్వరము వచ్చిన వెంటనే అది ఎట్టి జ్వరమైనను గానివ్వుండి మొదటి రెండు మూడు రోజులు వరుసగా ఆవిరిపట్టిన మంచి లాభమును పొందవచ్చును. అనేకమంది రోగులకు ఆవిరి పట్టించి మంచిగుణమును ఆనుభవంలో తెలుసుకొన్నాను. ఎవ్వరికి అపకారము జరుగలేదు. జ్వరము వచ్చినపిదప కొన్నిరోజులకు మన చికిత్స మొదలుపెట్టవలసినవచ్చినయెడల రోగి బలముగలవాడయితే మొదటిరోజున తప్పక ఆవిరి పట్టించవలెను. లేకున్న రోగికి శ్వేతబంధములను వేసి చెమటపట్టించవలెను. ఒక తడిదుప్పటి, 2 కంబళ్లు దీనికి కావలసిన పరికరములు కంబళ్ళపై తడిగుడ్డ పరచి దానిపై రోగిని పరుండబెట్టి రోగిని శక్తి ననుసరించి కంఠముదగ్గరనుండి హృదయము వరకుగాని చంకలకిందనుండి మోకాళ్ళవరకు వచ్చునట్లుగాని చుట్టవలెను. ఇందువలన తడి దుప్పటిలో నున్న తేమ శరీరములో నున్న జ్వర వేడిమిలో కలసి చర్మరంధ్రములయందలి మాలిన్యములను కరిగించి వెలువరించును. రోగికి యిష్టమున్నంతవరకు కట్టు ఉంచి అనంతరము కట్టు తీసివైచి చన్నీటితో శరీరమంతయూ శుభ్రముగ రుద్ది కడగవలెను. ఆవిరి పట్టినప్పుడుగూడా ఇటులనే చన్నీటితో కడుగవలెను. స్నేదము పట్టించుటవలన దేహమునందలి మాలిన్యములు చాలా

భాగము వెడలిపోయి హృదయమునకు పనిచాలా జేరిక అగును. అంతే గాకుండా మెదడు నాడి మండలము జ్వరశీతలకు జెబ్బుతినకుండా ఉండుటయే.

మూత్రమును బాగుగా విడుదలచుట

జ్వరకాలములో దేహములోని విపరీతమైన వేడిపల్ల మూత్రమునందలి జలపదార్థము ఇగిలి పోయినందున మూత్రము ఎక్కుగా చిక్కగా కొద్ది కొద్దిగా అగుచుండును. అందుచేత మూత్రకోశము నందలి లవణరూపమున నున్న పలుకులన్నియు వెడలిపోవుటకుగాను ప్రతి 10, 12 నిమిషములకు ఒకటి రెండు గుక్కలు చన్నిరుగాని ప్రతిరెండు గంటలకు ఒకపర్యాయము ఒకగ్లాసు చల్లటినీరు గాని త్రాగవలెను. ఈపద్ధతిచే జ్వరవేడిమి తగ్గుటయూ మూత్రము ఎక్కువగా వెడలుటయూ అందు యూరియూ అనెడి విషపదార్థము వెడలి పోవును.

చక్కటి ప్రాణివాాయువును స్వీకరించి

అంగారమును దహించుట

జ్వరకాలములో విపరీతమైన వాసనతోగూడి ఉంటుంది నోరు. ప్రతిశ్వాసతో ఘటైన విహాలు వాయురూపములో బయటికి వస్తూవుంటవి. అట్టి విహాలు బాగా వెడలిపోవుటకు నీలుగా మంచి గాలి వచ్చేచోట రోగిని పరుండబెట్టవలెను. చలి గాలి వేస్తున్నా విసురుగా గాలి వేస్తూ ఉన్నా కంఠమువరకు దుప్పటి కప్పవలెను. చెవులకు గూడా గుడ్డ చుట్టవచ్చును. గాలి పీల్చుటకు అడ్డుగా వుండకూడదు. వరండాలు లేని యిల్లు అయితే కిటికీదగ్గరగా పరుండబెట్టి గాలి ఎక్కువగా వున్నయెడల కిటికీకింద తలుపులను వేసి వైతలుపులను మాత్రము తెరచి యుండవలెను. జ్వరము ఎక్కువగా నుండి శరీరమంతటా మంట

లు, తపనగా యుంటే ప్రతిగంటకు ఒకపర్యాయము చన్నిటిగుడ్డతో శరీరమును తుడుచుచుండవలెను.

ఆహార నియమము

జ్వరములో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనది ఏమి ఆహారము? ఆహారము తీసుకొనకుండుటయే ముఖ్యమైనసంగతి. జ్వరములలో సాధారణముగా ఆకలి యుండదు. జ్వరము వచ్చేటప్పటికి రసవాహి కలగుండాను రక్తవాహికలగుండాను మాలిన్యమంతా ప్రేగులలోనికి నడలివేయబడుతుంది. ఈసమయములలో ఏవిధమైన ద్రవపదార్థముకు ఏరూపులో నిచ్చినప్పటికి అవి శరీరమునకు ఏవిధముగాను సహాయపడక ప్రేగులద్వారా వెడలి పోవుచుండును. ఎందుకనగా జీర్ణావయవము ఏమి పని చేస్తూఉండదు కనుక ఇట్టి సీతిలో వైద్యులు యిచ్చేటవల్టిన్ హార్నిక్సు వగైరాలు అన్నియూ గూడా శరీరమునుండి వెళ్లిపోయే మాలిన్యములతో కలసి వెళ్లిపోతూ జ్వరము నయమగుటకు చాలా ఆలస్యం జరుగుతుంది. వైద్యులనంచి నిండుతుంది. జ్వరకాలములందు దాహ మున్నప్పుడు తప్పక చల్లటి మంచినీరు త్రాగినన్ని ఇవ్వవలెను. దేహములోని మాలిన్యములను త్వరగా వెడలగొట్టేవిగాను జిగురును విడగొట్టేవిగాను ప్రేగులలో మలము మరిగిపోకుండా చేసేవిగాను ఉండే ద్రవపదార్థములను మాత్రమే యివ్వవలెను. అట్టిశక్తి పుల్లటిపండ్లరసములలో నున్నది. నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సాత్కుడి వగైరా పండ్లు మిక్కిలి తియ్యగా నుంటే నీటిలో కలుపకుండాను పుల్లగా ఉంటే తప్పక నీటిలో కలిపి యివ్వవలెను. ఇంతకన్న బరువైనవి బలమైనవి ఎప్పుడు యివ్వగూడదు. వైద్యులు యిచ్చే కోడి (తరువాయి 441 పేజీ చూడుడు)

నిద్ర - ఆరోగ్యం

రచన - అరునరావు; పరిచయం -

నిద్ర పసిపాపలకు ఎక్కువ అవసరం. మనము జాగ్రత్తగా పోషిస్తూఉంటే వారు బాగా నిద్ర పోతారు. మితిమీరి పాలు తాగించడం వారికి చాలా అపాయం. దానివల్ల వారి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. పసితనంలో మామూలుగా వారు ఆహారంకొరకు మాటికూటికి లేచి ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తారు. కాని వయస్సు వచ్చినకొలది వారికి నిద్రకూడ అంత అక్కర లేదు. అసలు వారు నిద్ర పోనూపోరు.

ఎన్ని గంటలు నిద్రించాలి ?

వయస్సువచ్చిన కుష్టపాళ్ళు, యువకులు ఎన్ని గంటలు నిద్రించాలో నిర్ణయించడం కష్టమైన పని. ఎందువల్లనంటే అది ఆమనుష్యుల తరహాను బట్టి వుంటుంది. మామూలుగా ఎనిమిది గంటల నిద్ర మానవుని కవసరమని తలంపవచ్చును. కొంతమందికి యీ అంచనా సరిపోయినా కొంత మందికి సరిపోక పోవచ్చును. కొందరకు యేడు గంట లేచాలును. లేక యింకాతక్కువైనా సరిపోవచ్చును. జగత్ప్రసిద్ధిచెందిన వైజ్ఞానికుడు ఎడిసన్ ను గురించి అతడు చాల సంవత్సరాల వరకు చాల తక్కువనిద్ర పోయేవాడనీ ముఖ్యమైన అవసరాల్లేనా వుంటే రెండుమూడురోజులు అసలు నిద్రపోయేవాడేకాదని చెప్పెదరు. అయినప్పటికీ ఆయన మామూలు మనుష్యులకంటే ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ జీవించాడు. అతని ఆరోగ్యంకూడా చాలా బాగుండేది. అతనితోపాటు కాయకట్టం చేసిన వాళ్ళకూడ ఆవయస్సులో చాల తక్కువమంది వుంటారు. ఇదేవిధముగా తక్కువ నిద్రతో కాలంగడవిన గడుపుతున్న మహావ్యక్తులు అనేక

మంది వున్నారు. వయస్సు ముదిసినకొలదీ నిద్ర తగ్గిపోవడం సాధారణమాత్రం. 70 సం॥ ల కంటే ఎక్కువ వయస్సుగలవారికి 5 గంటల నిద్రయే సరిపోవడంలో ఏమీ ఆశ్చర్యము లేదు. అటువంటప్పుడు ఎవరోచెప్పిన నియమాలను పాలించేకంటే ప్రతిమనిషి తన నిద్రావశ్యకతను, ఎక్కువతక్కువలను తానే నిర్ణయించుకొనడం మంచిది. ఎందువల్లనంటే నియమం లేక అంచనా ప్రతి ఒక్కమనిషికి సరిపోవాలంటే అది అసాధ్యమనే చెప్పవలెను. మంచి అభ్యాసములు గలవారు ఒక నిర్ణీతమైనవేళకు నిద్రించే నియమాన్ని పాలించితే వారికి కొన్నిరోజులకు కమ్మని నిద్ర అలవడుతుంది. అటువంటినిద్ర శరీరానికి హాయిని, నూతనత్వాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. గాఢంగా, నిద్రపోతున్నప్పుడు చైతన్యమంతా మందగించి జీవాంగాలు జీవించడాని కవసరమైనంతవరకే పని చేస్తూంటాయి. ఉచ్చాస్యసరిశ్వాసములలో కూడ మంద మేగ్గుడుతుంది. రక్తనాళాల్నకూడ మందగమనాన్ని అవలంబిస్తాయి. ఆలోచనాకార్యం కూడ ఆగిపోతుంది. మానసికవృత్తులకూడ ఆగిపోవడంవల్ల కుటికలకు మరల రక్తంనుండి తమకు అవసరమైనంతవత్తువ పొందడానికి సదవకాశం లభిస్తుంది. పగటిపూట కుటికలు కాయించినములై ఊణించి వుంటాయి. కాని రాత్రిపూట నిద్రించేటప్పుడు అవి మరల పూరినవత్తువ పొందగలుగుతాయి. ఈ దృష్టితో మనం తర్కించిచూస్తే నిద్ర ఎంతముఖ్యమో తేటతెల్లమవుతుంది.

నిద్రా: అనువైన వేళ

పెండలకడనే నిద్రించి వేకువనే నిద్రానుండి మేల్కొనడం ఆచరించదగిన పద్ధతి అని చాల మంది అభిప్రాయం. 12 గంటల ముందరి నిద్ర, 12 గంటల తరువాయి నిద్రకంటే ఎక్కువ మూల్యమైనదనీ, 12 గంటల ముందరి ఒక గంట నిద్ర 12 గంటల తరువాయి రెండు గంటల నిద్ర కంటే ఎక్కువ విలువైనది. పెండలకడ నిద్రించుటవల్ల మన ప్రవర్తనలో ఒకవిధమైన నియమ బద్ధత, కట్టుబడి (డిసిప్లైన్) వస్తుంది. అది జీవితానికి అత్యవసరమైన వస్తువు. ఆలస్యంగా నిద్రాపోవడంచేత మనస్సు, శరీరం ఒక విధంగా బరువెక్కినట్లుంటాయి. మనలో శైశ్వాంకూడా దాగిబట్టే వస్తుంది. నిద్రావిషయంలో ఒక నియమానికి కట్టుబడిన మనిషి, ఆచరణశుద్ధిగల మనిషి ఆలస్యంగా నిద్రపోయినా పెండలకడ నిద్రపోయినా నిద్రనుండి లేవగానే ఒకవిధమైన స్ఫూర్తి వుట్టేపడుతుంటుంది. పిల్లలు పెండలకడ నిద్ర పోకపోతే వారికి నిద్రచాలదు. ప్రకృతిలోని ఎక్కువ ప్రాణులు నిద్రించే వేళ రాత్రియే. ఇది ఆరినుండి వచ్చిన వారసత్వం. ఆదికాలంలో వెలుతురునిచ్చే ప్రాకృతిక సాధనాలు లేక పోవడంవల్ల మానవుడు చీకట్లో ఏమీ పనిచేయ గలేవాడు కాదు. ఇందువల్ల రాత్రిపూట నిద్రించి పగలు పనిచేసేవాడు. కాని రాత్రి పూట పనిచేయవలసి వచ్చిన మనిషి పగలు నిద్రించాలంటే దానికేమీ ప్రయాసపడనవసరంలేదు. వేసంగులకంటే చలికాలములో ఎక్కువగా నిద్రించడం స్వాభావికమే. నిద్ర యొక్క అవసరం. కాబట్టి అలా జరుగుతోందంటారా? రాత్రులు పొడవుగాను, పగటిపొద్దు తక్కువగాను వుంటుంది. కనుక చీకటి వున్నంతవరకు మనం నిద్ర పోతుంటాం.

పిల్లలు పెద్దవాళ్ళకంటే తరచు ఎక్కువ నిద్ర పోతుంటారు. దీనికి కారణం? పిల్లల కుటికలు పెద్దవాళ్ళకుటికలకంటే ఎక్కువ పనిచేస్తూంటాయి. పిల్లలు అలా నిద్రపోవలసిందే. పిల్లలు ఎక్కువ నిద్రపోకపోతే వారు ముక్కుపులై పోతారు. వారి బుద్ధిబలము కూడ క్షీణించి పోతుంది.

భోజనంచేసిన వెంటనే నిద్రించ కూడదు. ఆలస్యంగా ఆహారం తీసుకొని పండుకొంటే గాఢ నిద్ర పట్టదు. అదీగాక ఉదయం నిద్రనుంచి లేవగానే తగినంత స్ఫూర్తి మనలో కానరాదు. సరిగా పండుకొనబోయే ముందు అల్పాహారాలు ఆరగించడాలు కూడ శరీరానికి చెడునే కలుగజేస్తాయి. నిద్రించబోయే ముందు ఒకపండ్తో లేక ఒకగ్లాసు వేడిపాలతో తాగితే త్వరగా నిద్రపట్టుతుందని పిచ్చిభ్రమ పడతారుగాని నిద్రపోయేటప్పుడు జీర్ణకోమిద ఆహారం భారం ఎక్కువ వేయకూడదు. ఈ సమయం శరీరానికి తన గోటును పూరించేసుకోవడానికి, మొదట భుజించిన ఆహారాన్ని రక్తంగా మార్చుకోవడానికి, సవ్యంగా సచనా కావడానికి జీర్ణకోశానికి విశ్రాంతి, వాళి యివ్వడం అత్యవసర మన్నమాట వారు గమనించరు.

స్వప్నాలెందుకు వస్తాయి?

స్వప్నాలు రావడంకూడ ఒకచెడ్డ అలవాటనే చేప్పాలి. నిగ్రహంగల ఆరోగ్యవంతుడైన వ్యక్తి సాధారణంగా స్వప్నాలకు, అవివేకపూర్ణమైన కల్పనలకు పాల్పడడు. స్వప్నాలు తరచు బాల్యావస్థలో ఆహారాధిక్యతవల్లనే ఆరంభమవుతాయి. దుస్వప్నాలకుకూడ ముఖ్యకారణం అవసరానికి మించిన ఆహారం తీసుకోవడమే. ఆబాల్యకాలపు అలవాటే పెద్దరిగిన మీదట శారీరిక, మానసిక దుష్ప్రవృత్తుల సహాయోగంవల్ల ముదురుతాయి

భయం, కోధం, విసుగు, మసాలావస్తువులు, మురికి గాలి, వేడిదుస్తులు, మొదలగునవి కూడస్వస్థాలకు ముఖ్యకారణాలే. దుర్వ్యసనాల బారినండి తప్పించుకోవడం సాధ్యం కానట్టే స్వస్థాల అలవాటు కూడ తప్పించుకోవడం బహుకష్టమైన పని. మనం నియమంగా వ్రుంకి, దుర్వ్యసనాలకు లోను గాకుండా వ్రుంటేకాని యీబాధనుండి విముక్తులం కాలేము. మామూలుగా స్వప్నరహితమైన గాఢనిద్రపట్టిన రోజున మనకు గల్గినంత స్ఫూర్తి స్వస్థాలు వచ్చిన రోజున మనకు కానరాదు. స్వస్థాలవల్ల మనకు పూర్తి విశ్రాంతి లభించదు. అందువల్ల మన అంతర్మనస్సు విచ్ఛల విడిగా మన స్వాధీనంలో కేకుండ అటూయిటూ పరుగులిడుతుంటుంది ప్రకృతి సిద్ధమైన, గాఢ నిద్రలో ఒక విధమైన కమృదనం, చైతన్యం వున్నది. అదే ఆరోగ్యానికి కావలసిన నిద్ర. మనం అటువంటి నిద్రనే కోరాలి.

నిద్రించేటప్పుడు ఎటువంటిదుస్తులు ధరించాలి?

నిద్రించబోయేటప్పుడు మనం పగలుధరించి తిరిగిన దుస్తులు మార్చివేయాలి. రాత్రింటుండు వేసుకొనుదుస్తులు తేలికగా వుండాలి. పక్కమాత్రం హాయినిచ్చేదిలా వుండాలి. అంటే అతి మృదువుగా మెత్తగా బూరగదూదితో తయారైనదిగా వుండవలెనని కాదు. మనం కప్పుకొనే వస్త్రాలు అవసరమైనంతవరకే వేడినిచ్చేవిగా వుండవలెగాని అతివేడినిచ్చేవిగామాత్రం వుండ గూడదు. చెమటపట్టకుండా వేడి, బట్టలుకప్పుకుంటే మనకు ఆ నిద్ర హాయికలిగించదు సరికదా గాఢ నిద్రకూడ పట్టదు. జీర్ణ శక్తిగూడ మందగించి పోయి, ఋతుసంధులనెదుర్కొని ఆరోగ్యాన్ని నిలబెట్టగలే జీర్ణ శక్తిగూడ రోజురోజుకు క్షీణించి పోతుంది. అందువల్ల మనం నిద్రించేటప్పుడు కాళ్ళు తడుపుకోవడం మంచిదికాదు. ముఖ్యంగా

చలికాలంలో పక్కబట్టలు మందంగాను, కప్పుకోనేబట్టలు సన్నవిగాను వుండాలి.

మెదడుకు విశ్రాంతి

శరీరానికి మెదడుకు కూడ విశ్రాంతి దొరికినప్పుడే మంచినిద్ర పడుతుంది. రోజంతా ఆలోచించినట్టుగానే మనం రాత్రి నిద్రించబోయేటప్పుడుకూడ ఆలోచనలనుపక్కనెత్తివ్రుంటేమాత్రం తొందరగ నిద్రపట్టదు. కనుక మనమెదడు హాయిగా సుఖవంతుగా స్ఫూర్తిదాహకంగా వ్రుండాలంటే మనంచేసే ప్రతిపని క్రిమిబద్ధంగా వ్రుండాలి. ఎల్లప్పుడూ ఆలోచనాతరంగాల్లో ఓలలాడుతూనేవుంటే మనకు మంచినిద్ర ఎలాపడుతుంది? మందులు వాడరాదు!

“రాత్రి నిద్రపట్టలేద. డి డాక్టరుగారూ” అంటూ నీరసంగా తెల్ల మొగాలు వేసుకు వచ్చేవాళ్ళ ననేకమందిని తెల్లవారిలేస్తే మనం చూస్తూనే వుంటాం. ఈ మాట ఏఒక్కరితోనో ఒకసారి చెప్పి పూరుకొనరు సరికదా కనపడిన వారందరితోనూ చెప్పుకుంటారు పాపం. మనకు నిద్ర ఎందుకుపట్టదు? ఎందుకు పట్టడంలేదు? అని తరచి తరచి ఆలోచిస్తూ వ్రుంటే ఆతరచడమే నిద్రాధం గానికి కారణముకూడ అవుతుంది. నిద్రపట్టని రోగం ఆరోగిబురలోనే వ్రుంటుంది. ప్రత్యేకంగా దీపం వ్రుండడంవల్ల యితరుల సందడులవల్ల నిద్రపట్టక పోవడం బహు తక్కువ వ్రుంటుంది. అటువంటి రోగులయొక్క యథార్థపరిస్థితి గ్రహించడం చాలాతేలికైనపనియే కాని ఇటువంటి రోగులకు మందు నివ్వడంమాత్రం శుద్ధపారవాటు. ఈ మందులు లోనికివెళ్ళి ఏదోఒక అంగానికి హానికలిగించక మానవు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఏటివల్ల నాడీమండలము తనపని మానుకోవచ్చునుకూడ. మందు బాగా పని చేయాలంటే రోజురోజుకు మందులు పెంచడంకూడ అవసరమే

కదా ? దీనికి అంతిమ పరిణామ స్వరూపంగా ఏ మానసిక రోగమో లేక ప్రమాదకరమైనరోగమో వస్తుంది. నిద్ర లేకుండా ఏమానవుడు బ్రతుకలేడుకదా. కొందరికి గంటలకొలది నిద్రించినా అది కొన్ని నిమిషాలకే తోస్తుంది. ఇదీ రోగలక్షణమే. నిద్రాస్మాత్రిం మందులు సేవించడం శుద్ధ మూఠ్వం.

ఎక్కువ ఆలోచించుటవల్ల కలుగు మురిణామాలు

నిద్రాపట్టక బాధపడుతున్న వ్యక్తులు దీన్ని గురించి ఎక్కువ చర్చించడం, ఆలోచించడం, మథనపడడం మానివేస్తే వారుకూడ యితరుల వలెనే హాయిగా నిద్రించవచ్చు. అటువంటి రోగులు ఒక్క వారం రోజుల్లోనే బాగుపడడం కూడ సాధ్యమే. నిద్రకు మందులేనే వ్యక్తులు ఆమందు మానివేయడం వల్ల కొన్ని రోజులు తటపటాయిం చవలసి వచ్చినా తరువాత వారి మానసిక తుపాను శాంతపడి కమ్మనినిద్రకు దారితీస్తుంది. నిద్రకు మాత్రం మందులు ఏమాత్రం వాడరాదు. ఇటువంటి రోగులను పూర్తి ఆరోగ్యవంతులను చేయడం ప్రకృతిని గురించి దాని మార్పులను గురించి అధికజ్ఞానమున్న డాక్టరువల్ల కావలసిందే. శరీరం ఆరోగ్యంగవుండి మనస్సు వశానోవుంటే కష్టాని నిద్ర యెందుకుపట్టదు?

మీరు రోజంతా పనిచేసిన రోజున నాడులు అలసిపోవడం సహజం. అలాంటప్పుడుకూడ నిద్ర సంగా పట్టదు. కాని నిద్రాపట్టడంలేదు—పట్టడంలేదు అని మథనపడకూడదు. ఆమథనమే పైన చెప్పినట్టు నిద్రకు దొడ్డకత్తువు. అందువల్ల మీరు ఆ ఆలోచనను దగ్గరకు రానివ్వరాదు. “నేను నిద్రపోయినా పోవకపోయినా నాకు విశ్రాంతిమాత్రం దొరికింది. నిద్రాపట్టక పోయినా ఫర్వా లేదని నిశ్చింతగా వుండాలి. శరీరాన్ని ఎట్టి

విధమైన బిగింపు లేకుండా స్వేచ్ఛగా వదలివేయండి. దీనిలో గమనించవలసిన విషయమేమంటే అవయవాలు స్వేచ్ఛగా ఆయాసరహితంగావుంటే తుపానులు చెలరేగుతున్న మనస్సుకూడ తానంత అజేత్యరలో శాంతపడుతుంది. ఎప్పుడు పోట్లాటల్లో, కలహాల్లో మునిగివుండే యుక్కోపి కూడ కొంచెంసేపు తనముఖం, చేతులు, పిడికెళ్ళు వదులుగా, స్వేచ్ఛగా వుండనిచ్చితే దావానలంవంటి రోపంగూడ కొంచెంసేపటిలోనే యటుమాయమై పోతుంది.

ఎక్కువ ఆలోచించే వ్యక్తులకు ఆరాటం ఎక్కువ. అందువల్ల ఏదైనా ఆలోచనతట్టి నప్పుడు దానికి ఒకరూపం దారితెన్ను తేల్చే వరకు నిద్రపోదు. అప్పుడు వాళ్ళు ఆలోచిస్తూనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించేకంటే, లేచి ఆ ఆలోచనను ఒకదారికే తెచ్చి మనస్సు శాంతపడిన తదుపరి నిద్రించడం మంచిది.

నిద్రించే పద్ధతి

వెల్లి కింతలుగా పడుకోవడం ప్రకృతిసిద్ధమైన శ్లోత్రమలక్షణం కాదు. కుడిభుజంవైపు ఒత్తిగలి పడుకోవడమే మంచిపద్ధతి. రెండుకాళ్ళు కొంచెం ముడిచి, కుడికాలు ఎడమకాలుకంటే కొంచెం ముందుకు చాచి వుండాలి. రెండుచేతులు శరీరానికి అంటుకొనకుండా కొంచెం ఎడంగా ఉండాలి.

నోటితో గాలి పీల్చుకూడదు ముక్కురంధ్రాలలో ఏమైనా అడ్డుంటేమాత్రం శ్వాస ముక్కుతో తీసుకోవడం అసాధ్యం. కొందరి ఆరోగ్యవంతులకుకూడ అది అలవాటువుతుంది. కాని అది ఎలాగైనా ప్రయత్నించి మానివేయాలి, నిద్రించేటప్పుడు మనం “నోటితో గాలిపీల్చు”నని నిర్ణయించుకునిపడుకొంటే ముందు సాధ్యంకాక పోయినప్పటికీ రానురాను కనీసం మెలకువతో నున్నప్పుడైనా ఆ సాధనచేస్తుంటే అదే కొన్ని

రోజులకు నిద్రలోగూడ పుచ్చేస్తుంది. ఇలాచేస్తే గురకకూడ పోతుంది.

ఎక్కడ నిద్రించాలి ?

మనం నిద్రించే గాలి బాగా రావడానికి కిటికీలుండాలి. కొంతమంది పడుకొన బోయేటప్పుడు కిటికీలను మూసివేసి ప్రదయం నిద్రనుండి లేచిన పిమ్మట మరల తెరుస్తాడు. కాని ఆరోగ్యరాధకుడైన వ్యక్తిమాల్యం యిది చేయలేక పనికాదు. పగలు గదిలోనికి గాలి అంత రాకపోయినా ఫర్వాలేదు కాని రాత్రులందు కిటికీలు మూసివేయకూడదు. గాంధీగారు చెప్పినట్లు:— “చలివేస్తే కప్పుకో, అంతేగాని కిటికీలను మూయబోకు”. కిటికీలు మూస్తే గాలి నడువదు. మనం పీల్చి విడిచిగాలికే మరల మరల పీల్చుతాం. విడిచినట్టిగాలి పీల్చడం కక్కిన అన్నం మరల తిన్నట్లు.

వసారాలో పండుకొనడం మంచిదని వేరే చెప్ప నక్కరలేదు. బెంజామిన్ ఫ్రీంకలిన్ బయట నిద్రించడంవల్ల కల్లే లాభాలను పరిస్థా ఒక పౌరాణికగాథ యిలా వ్రాశారు:—

వాడుక ఏమంటే మేధుజాలే దీర్ఘాయువు గలవ్యక్తి. ఆయన ఎల్లప్పుడూ బహిరంగప్రదేశంలోనే నిద్రించేవాడు. ఐదు శతాబ్దాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత దేవదూత అతనికి దర్శనమిచ్చి “నీవు ఒక మంచియిల్లు కట్టుకో నీవుయింకా 5 శతాబ్దాలు బ్రతకాలి” అని చెప్పాడు దానికి బదులుగా మేధుజాలే ఇట్లా అన్నాడట— నేను”. యింకా ఐదుశతాబ్దాలు జీవించవలసి వుంటే నాకు యిల్లు మాత్రమేమందుకు? ఇంతవరకు జరిపినట్టు బహిరంగ ప్రదేశంలోనే గడుపుతున్నాను” అతని యింగియనిగిహం దీర్ఘాయువు పొందడానికి ఒక కారణం కావచ్చు.

మామూలుగా పగలు విశ్రాంతికొరకు పండుకున్నప్పుడు కూడ కనీసం కిటికీరెక్కలు తెరుచే వుండాలి. గదిలోకి గాలి బాగా నస్తూండాలి. కాని చలిమాత్రం విశ్రాంతంగా వేస్తున్నప్పుడు 4-5 అంగుళాలు కిటికీరెక్కలు తెరిచి వుంచితే సరి పోతుంది

వేకువరూపున మెలకువ రాగానే పక్కమీద నుత్తుగా పడివుండకుండా వెంటనే లేచి పోవాలి. అర్థ నిద్రావస్థలో పడివుంటే బద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అతిగా తినేవారు నిద్రాహీన అతిగా పోవలసి వస్తుంది. దానివల్ల సోమరితనం, మత్తు కూడ ఏర్పడుతవి. అడవిమృగాలను చూడండి— అవి ఎల్లప్పుడూ అదృష్టంమీద ఆధారపడి వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ఆహారం దొరకదు. ఎప్పుడో రెండుమూడు రోజులకు దొరకగానే మితిమీరి తినివేస్తాయి. ఇక తరువాత మత్తుగా జడంలాగు పడివుంటాయి. కాని మనుష్యునికి అడవిమృగాలవలె అదృష్టంమీద ఆధారపడివుండ నవసరం లేదు. వేళకు ఆహారం దొరుకుతుంది. అందుచేత మృగాలవలె మితిమీరి తిన నవసరంలేదు. కాని దురదృష్టం వల్ల మానవునికి చేయరానిదే చేయడమంటే సరదా ఎక్కువ.

పగటి నిద్ర

పిల్లలు పగలుకూడ నిద్రించడం అవసరమని పైననే వ్రాశాను. అలాగే పెద్దవారుకూడ అతి కాకుండా ఒక అరగంట నిద్రించవచ్చు. బలహీనపు మనస్సు గలవాళ్ళకూడ పగలు కొంచెము నిద్రించడం మంచిది. ఎక్కువ ఆలోచించేవ్యక్తులకు మాత్రం యిది స్ఫూర్తి నిస్తుంది. నిద్రించకపోతే కళ్ళు మూసుకొని, సర్వాంగాలు స్వేచ్ఛగా వదలివేసి కొంతసేపు పడివుండడం మంచిదే. పగలు ఎక్కువ నిద్రాస్తే బుజ్జి పనిచేయదు. కాబట్టి “అతి సర్వత్ర వర్జయేత్” అనే సిద్ధాంతం

కదా? దీనికి అంతిమ పరిణామ స్వరూపంగా ఏ మానసిక రోగమో లేక ప్రమాదకర మైనరోగమో వస్తుంది. నిద్ర లేకుండా ఏమానవుడు బ్రతుక లేడుకదా. కొందరికి గంటలకొలది నిద్రించినా అది కొన్ని నిమిషాలకే తోస్తుంది. ఇదీ రోగలక్షణమే. నిద్రస్వరూపి మందులు సేవించడం శుద్ధ మూఠ్వం.

ఎక్కువ ఆలోచించుటవల్ల కలుగు
దుష్పరిణామాలు

నిద్రపట్టక బాధపడుతున్న వ్యక్తులు దీన్ని గురించి ఎక్కువ చర్చించడం, ఆలోచించడం, మథనపడడం మానివేస్తే వారుకూడ యితరుల వలెనే హాయిగా నిద్రించవచ్చు. అయినాటి రోగులు ఒక్క వారం రోజుల్లోనే బాగుపడడం కూడ సాధ్యమే. నిద్రకు మందులనే వ్యక్తులు ఆమందు మానివేయడం వల్ల కొన్ని రోజులు తటపటాయిం చవలసి వచ్చినా తరువాత వారి మానసిక తుపాను శాంతపడి కమ్మనినిద్రకు దారితీస్తుంది. నిద్రకు మాత్రం మందులు ఏమాత్రం వాడరాదు. ఇటువంటి రోగులను పూర్తి ఆరోగ్యవంతులను చేయడం ప్రకృతిని గురించి దాని మార్పులను గురించి అధికజ్ఞానమున్న డాక్టరువల్ల కావలసిందే. శరీరం ఆరోగ్యంగవుండి మనస్సు వశలోవుంటే కమ్మని నిద్ర యెందుకుపట్టదు?

మీరు రోజంతా పనిచేసిన రోజున నాడులు అలసిపోవడం సహజం. అలాంటప్పుడుకూడ నిద్ర సరగా పట్టదు. కాని నిద్రపట్టడంలేదు—పట్టడంలేదు అని మథనపడకూడదు. ఆమథనమే పైన చెప్పినట్టు నిద్రకు దొడ్డకత్తువు. అందువల్ల మీరు ఆ ఆలోచనను దగ్గరకు రానివ్వరాదు. “నేను నిద్రపోయినా పోవకపోయినా నాకు విశ్రాంతిమాత్రం దొరికింది. నిద్రపట్టక పోయినా ఫర్వాలేదని నిశ్చింతగా వుండాలి. శరీరాన్ని ఎట్టి

విధమైన విసింపులేకుండా స్వేచ్ఛగా వదలివేయండి. దీనిలో గమనించవలసిన విషయమేమంటే అవయవాలు స్వేచ్ఛగా ఆయాసరహితంగావుంటే తుపానులు చెలరేగుతున్న మనస్సుకూడ తానంత అడే త్వరలో శాంతపడుతుంది. ఎప్పుడు పోటాటల్లో, కలహాల్లో మునిగివుండే మిక్కిలికూడ కొంచెంసేపు తనముఖం, చేతులు, పిడికెళ్ళు వదులుగా, స్వేచ్ఛగా వుండనిచ్చితే దావానలంవంటి రోపంగూడ కొంచెంసేపటిలోనే పంటుమాయమై పోతుంది.

ఎక్కువ ఆలోచించే వ్యక్తులకు ఆరాటం ఎక్కువ. అందువల్ల ఏదైనా ఆలోచనతట్టి నప్పుడు దానికి ఒకరూపం దారితెచ్చు తేల్చే వరకు నిద్రపోరు. అప్పుడు వాళ్ళు ఆలోచిస్తూనే నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించేకంటే, లేచి ఆ ఆలోచనను ఒకదారికే తెచ్చి మనస్సు శాంతపడిన తదుపరి నిద్రించడం మంచిది.

నిద్రించే పద్ధతి

వెల్లికింతలుగా పడుకోవడం ప్రకృతిసిద్ధమైన పుత్రమలక్షణంకాదు. కుడిభుజంవైపు ఒత్తిగలి పడుకోవడమే మంచిపద్ధతి. రెండుకాళ్ళు కొంచెం ముడిచి, కుడికాలు ఎడమకాలుకంటే కొంచెం ముందుకు చాచి వుండాలి. రెండుచేతులు శరీరానికి అంటుకొనకుండా కొంచెం ఎడంగా ఉండాలి.

నోటితో గాలి పీల్చుకూడదు. ముక్కురంధ్రాలలో ఏమైనా అడ్డుంటేమాత్రం శ్వాస ముక్కుతో తీసుకోవడం అసాధ్యం. కొందరి ఆరోగ్యవంతులకుకూడ అది అలవాటువుతుంది. కాని అది ఎలాగైనా ప్రయత్నించి మానివేయాలి, నిద్రించేటప్పుడు మనం “నోటితో గాలిపీల్చు”నని నిర్ణయించుకునిపడుకొంటే ముందు సాధ్యంకాక పోయినప్పటికీ రానురాను కనీసం మెలకువతో నున్నప్పుడైనా ఆ సాధనచేస్తుంటే అదే కొన్ని

రోజులకు నిద్రలోనూడ పనిచేస్తుంది. ఇలాచేస్తే గురకకూడ పోతుంది.

ఎక్కడ నిద్రించాలి ?

మనం నిద్రించే గాలి బాగా రావడానికి కిటికీలుగూడా, కొంతమంది పడుకొన బోయేటప్పుడు కిటికీలను మూసివేసి వ్రదయం నిద్రనుండి లేచిన పిమ్మట మరల తెరుస్తాడు. కాని ఆరోగ్యరాధకుడైన వ్యక్తిమాత్రం యిది చేయతగిన పనికాదు, పగలు గదిలోనికి గాలి అంత రాకపోయినా ఫర్వాలేదు. కాని రాత్రులందు కిటికీలు మూసివేయకూడదు. గాంధీగారు చెప్పినట్లు - "చలివేస్తే కప్పుకో. అతేగాని కిటికీలను మూయబోకు". కిటికీలు మూస్తే గాలి నడువదు. మనం నీల్చి విడిచిగాలిచే మరల మరల పీల్చుతాం. విడిచినట్టిగాలి పీల్చడం కక్కిన అన్నం మరల తిన్నట్టు.

వసారాలో పండుకొనడం మంచిదని వేరే చెప్ప నక్కరలేదు. బెంజామిన్ ఫ్రీంకలిన్ బయట నిద్రించడంవల్ల కల్గే లాభాలను వర్ణిస్తూ ఒక పౌరాణికగాథ యిలా వ్రాశారు:—

వాడుక ఏమంటే మేధుజాలే దీర్ఘాయువు గలవ్యక్తి. ఆయన ఎల్లప్పుడూ బహిరంగప్రదేశంలోనే నిద్రించేవాడు. ఐదు శతాబ్దాల వయస్సు వచ్చిన తరువాత దేవదూత అతనికి దర్శనమిచ్చి "నీవు ఒక మంచియిల్లు కట్టుకో నీవుయింకా 5 శతాబ్దాలు బ్రతకాలి" అని చెప్పాడు దానికి బదులుగా మేధుజాలే ఇట్లా అన్నాడట— నేను". యింకా ఐదుశతాబ్దాలు జీవించవలసి వుంటే నాకు యిల్లు మాత్రమేమందుకు? ఇంతవరకు జరిపినట్టే బహిరంగ ప్రదేశంలోనే గడుపుతున్నాను" అతని యింగియనిగ్రహం దీర్ఘాయువు పొందడానికి ఒక కారణం కావచ్చు.

మామూలుగా పగలు విశ్రాంతికొరకు పండుకున్నప్పుడు కూడ కనీసం కిటికీరెక్కలు తెరిచే వుండాలి. గదిలోకి గాలి బాగా వస్తూండాలి. కాని చలిమాత్రం నిశబ్దంగా వేస్తున్నప్పుడు 4-5 అంగుళాలు కిటికీరెక్కలు తెరిచి వుంచితే సరిపోతుంది

వేకువరూపున మెలకువ రాగానే పక్కమీద ముత్తుగా పడివుండకుండా వెంటనే లేచి పోవాలి. అర్ధ నిద్రావస్థలో పడివుంటే బద్ధకం ఏర్పడుతుంది, అతిగా తినేవారు నిద్రాసూత్ర అతిగా పోవలసి వస్తుంది. దానివల్ల సోమరితనం, మత్తు కూడ ఏర్పడుతవి. అడవిమృగాలను చూడండి— అవి ఎల్లప్పుడూ అదృష్టమింద ఆధారపడి వుంటాయి. ప్రతిరోజూ ఆహారం దొరకదు. ఎప్పుడో రెండుచూడు రోజులకు దొరకగానే మితిమీరి తినివేస్తాయి. ఇక తరువాత మత్తుగా జడంలాగు పడివుంటాయి. కాని మనుష్యునికి అడవిమృగాలవలె అదృష్టమింద ఆధారపడివుండ నవసరం లేదు. వేళకు ఆహారం దొరుకుతుంది. అందుచేత మృగాలవలె మితిమీరి తిన నవసరం లేదు. కాని దురదృష్టం వల్ల మానవునికి చేయరానిదే చేయడమంటే సరదా ఎక్కువ.

పగటి నిద్ర

పిల్లలు పగలుకూడ నిద్రించడం అవసరమని పైననే వ్రాశాను. అలాగే పెద్దవారుకూడ అతికాకుండా ఒక అరగంట నిద్రించవచ్చు. బలహీనపు మనస్సు గలవాళ్ళకూడ పగలు కొంచెము నిద్రించడం మంచిది. ఎక్కువ ఆలోచించేవ్యక్తులకు మాత్రం యిది స్ఫూర్తి నిస్తుంది. నిద్రించకపోతే కళ్ళు మూసుకొని, సర్వాంగాలు స్వేచ్ఛగా వదలివేసి కొంతసేపు పడివుండడం మంచిదే. పగలు ఎక్కువ నిద్రిస్తే బుజ్జి పనిచేయదు. కాబట్టి "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అనే సిద్ధాంతం

తాన్ని మనం అక్కడ కూడ గుర్తుంచుకోవాలి.

మత్తుపదార్థాల ప్రభావం

పొగ, టీ, కాఫీ, నల్లమందుకు అలవాటుయిన వాళ్ళకు నిద్ర తక్కువపడుతుంది. ఈ దుర్వ్యసనాలవల్ల వాళ్ల శారీరక, మానసిక, నైతికబలం తగ్గిపోతున్నట్లు వాళ్ళకూడా గ్రహిస్తూ అనుభవిస్తూనేవుంటారు. ఒకవిధంగావారుకూడ రోగులే. యెదుటి మిషి ఎంతగొప్పవాడైన అతని ఈ వ్యసనాలను ఆదర్శంగా మనం పెట్టుకోగూడదు. మనం ఆరోగ్యవంతులం కాదలచుకుంటే, కాఫీ గాఢనిద్ర పట్టనివ్వదు. మొదట తగినంతవరకు నరాలకు స్ఫూర్తి నిస్తున్నట్లు హాయిగా కన్నులు

తుంది. గాని మరుసటి గంటలకే మనం దుమ్మరి కామాలకు గురికాక తప్పదు. అలవాటువోపున కాఫీ తాగితే తొందరగా రక్తనాళు ఊణించి ఆరోగ్యం చెడనారంభిస్తుంది. నిద్రకూడ తగ్గి పోతుంది.

మన ఆచరణ శుద్ధంగావుంటే వేరే చింతించే పనేలేదు. కాని మనం ఏదోగుమాత్రం ఒకవేళను నిర్ణయించుకోవాలి. మన ఆరోగ్యం బాగా వుండాలంటే మనం ఒకనిర్ణీతమైన వేళకు నిద్రించడం అలవాటుపెట్టుకోవాలి.

డా॥ “అల్ఫ్రేడ్” గారి

“నిద్ర” (హిందీవ్యాస సహాయంతో)

శాకాహారులలో బలాధ్యులు న్నారా?

కొల్లి రంగదాసు చౌదరి, డైరెక్టర్

శ్రీ కోడి రాఘవమూర్తి నాయుడు స్మారక యోగవ్యాయాను ప్రకృతి చికిత్సాలయము, స్వేచ్ఛావగర్, కంకిపాడు పోస్టు, కృష్ణాజిల్లా.

ప్రపంచమందలి దేశము లన్నిటియందును శాకాహారులలో బలాధ్యులు లేరని ఒక దురభిప్రాయము కలదు. కాని యిది నిజముకాదని అనేకమంది ఆహారశాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధనలద్వారా నిరూపించిరి.

30 సంవత్సరముల క్రిందట జర్మనీలో అనేక పరిశోధనలు జరిపి బలాధ్యులు కాగోరువారికి మాంసాహారము యెంతమాత్రం అవుసరము లేదనియు, శాకాహారము వలన బలాధ్యులగుటకు పూర్తి అవకాశములు కలవనియు నిరూపించిరి.

ఓర్పు, శక్తిని పెంచుటలో శాకాహారము కంటే మాంసాహారము యెన్నియోరెట్లు వుత్తమమని పరిశోధనలవల్ల తేలినది.

చాలాకాలము క్రిందటనే ఫ్రెడ్ వెల్మ్ అను ముష్టియధ నిపుణుడు ముష్టి యుద్ధములో అనేకమంది మాంసాహారులను వోడించి శాకాహారము యొక్క గొప్పతనమును నిరూపించెను.

ప్రస్తుతము అమెరికా వాస్తవ్యుడగు మార్విన్ మెర్సెర్ (Marvin Meccr) అను గొప్పవస్తాడు అనేకమంది మాంసాహారులగు వస్తాడులను జయించి తిరిగి శాకాహారము యొక్క గొప్పతనమును నిరూపించెను. పైకి ఎగురుటలోను ప్రతిస్పర్ధి రెండుకాళ్ళతోను తన్ని క్రింద పడకుండా తిరిగి యథాస్థానములో నిల్చుటలోను యితనికి యితనే సాటియని అనేకమంది వ్యాయామశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఓర్పులో యితనికి యే మాంసాహారియుగు వస్తాడు సాటిరాడని అనేకవ్యాయామ పత్రికలు పొగడు చున్నవి.

మెర్సెర్ పెంకుగల చమురుగల కాయలలో నుండి తయారగు వెన్నను, కొబ్బెను, తాజాపండ్లను కూరగాయలను వ్రుపయోగించును. పెంకుగల కాయలవల్ల తయారగు వెన్న లభ్యముకాని యెడల అశను కూరకాయలు వెన్నను వ్రుపయోగించును.

అమెరికా వాస్తవ్యుడును వ్యాయామ పితరుడని ప్రఖ్యాతి వహించిన బెర్నార్డ్ మాక్ ఫెడన్ శాకాహారి, యితను అనేకమంది మాంసాహారులను నడకలో జయించెను. బాల్యములో యితను క్షయవ్యాధి పీడితుడై ఆహార వ్యాయామచికిత్సలవల్ల దానినుండి ముక్తి పొంది యిప్పటికి 81 సంవత్సరము లున్నప్పటికి యెంతయో ఆరోగ్యముగాను బలముగాను వున్నాడు. సాధారణముగా విమానము నడపుటకు లైసెన్సు 50 సంవత్సరముల వయసు దాటిన తర్వాత యెవరికినీ లభించదుకాని యితనికిమాత్రం యితని బలారోగ్యములవల్ల యితని 65వ సంవత్సరములో ప్రత్యేకముగా యీ లైసెన్సు లభించినది. యీ వయసులో కూడా యితను అనేక పత్రికలను, ప్రకృతిచికిత్సాలయములను నిర్వహించుచూ ప్రతిదినము విమానముమీద పర్యటనము చేసి యీచికిత్సాలయముల అభివృద్ధికి యెంతయో తోడ్పడుచున్నాడు ఇతను 80 వ సంవత్సరములో 39 సంవత్సరముల యువతిని రెండవతూరి వివాహము చేసుకొన్నాడు. వ్రుదాహరణము శాకాహారుల కెంతయో గర్వకారణము. వ్రుదాహరణవల్ల మనము తెలుసుకొన్నదేమంటే శాకాహారము వల్ల బలము పెరుగుటయే గాక ఆరోగ్యము

ఆయువుకుడా పెరుగ గలదని తెలియుచున్నది. మన దేశములో బ్రాహ్మణులు అనేకజేల సంవత్సరములనుండి శాకాహారులన్న సంగతి మనందరకు తెలిసిన విషయమే. తెల్విలేటలలో వారితో పోటీచేయు జాతి యింకొకటి లేదన్న సంగతి మనకు తెలియుచుగదా! యీజాతిలోనే బిడ్డో పండిట్, K. V. అయ్యర్, బులుసు రామజోగరావు మొదలగు బలాధ్యులు తయారైనది. కోడి రామమూర్తి నాయుడుతో యంగ్లండు వెల్లి బిడ్డో పండిట్ అనేకమంది మాంసాహారులగు పాశ్చాత్యవస్తాదులను వోడించి శాకాహారము యొక్క గొప్పతనమును నిరూపించెను.

మాంసాహారమువల్ల కాన్సర్, రక్తపుపోటు మొదలగు భయంకరవ్యాధులు వృద్ధి యగుచున్నవని అనేకమంది డాక్టర్లు పరిశోధనలవల్ల నిరూపించిరి.

మాంసాహారమును గురించి నా అనుభవము కూడా యిక్కడ వ్రాయుట అప్రస్తుతము కాదని తలంచెద.

నేను 1928 వ సంవత్సరములో వ్యాయామముచేయుట ప్రారంభించితిని. అప్పటికి నా వయస్సు 19 సంవత్సరములు. అప్పుడు మాంసమువలనే బలమురాగలదను అభిప్రాయముతో మాంసమును యెక్కువగా వ్రుపయోగించుచూ వ్యాయామము చేసితిని. యీ విధముగా 1942 వ సంవత్సరమువరకు అంటే నా 38 వ సంవత్సరము వరకు ఆచరించితిని. 1942 వ సంవత్సరములో న్యూడెయిల్ టిక్స్ అను కెల్లగ్ రచించిన గ్రంథమును చదివి మాంసాహారముయొక్క నష్టము

లను తెలుసుకొని మాంసాహారమును పూర్తిగా
చూసి శాకాహారము నైతిని. మాంసాహారము తిను
నష్టమునేను రోజునకు రీసా॥ తీసుకొనుచుండెడివా
డను, ఆయనప్పటికి నాబరువు 1:4 పానులు మా
త్రమే. శాకాహారము లోనికి వచ్చిన తర్వాత కొంత
కాలము వరకు కేసు రోజునకు 3 పానులు మాంస
గము తీసుకొను చుండెడివాడను. సారులు
కూడా ఆహారమును తిండి 1½ సంవత్సర
ముల 1.0కి 2 పానులు మాత్రమే ఆహారము
తీసుకొనుచున్నాను శాకాహారములోనికి వచ్చిన
తర్వాత సాబరువులోను, బలములోను, ఆరోగ్య
ములోను యెంతయో మార్పు వచ్చినది యిప్పు
డు నావయస్సు 40 సంవత్సరముల 7 మాసములు
బరువు 16½ పానులు.

ప్రకృతిపత్రికాపాఠకులు యీ వ్యాసమును
చదివి మాంసమువలని చెడులను తెలుసుకొని
శాకాహారు లగుదురని యాశించుచున్నాను.

ప్రకృతి జీవనము

కనువర్తి వేంకటేశ్వరశర్మ.

భూమి, నీరు, తేజము, గాలి ఆకాశము ఈపంచ
భూతములవల్ల ప్రపంచ మేర్పడినది. పంచభూత
ముల సంకలితమే విశ్వప్రకృతి ప్రవర్తనము. వినీ
లాకాశం క్రింద జీవులు శాంతంగా సుఖంగా
జీవించడానికి వీ లేర్పడినది. మానవులు ప్రకృతిని
ఆధారం జేసుకుని శాంతిమయజీవితం గడిపే
వారు.

మానవునిలో రాక్షసత్వం ప్రబలినకొలది
ప్రకృతిజీవితానికి దూరంగా పోసాగాడు మానవ
విజ్ఞానాన్ని నవనాగరికతా వ్యామోహం ఆవరిం
చింది. గొప్పగొప్ప ఋషులు, ఉపనిషత్కర్తలు
మహాతపస్సంపన్ను లైనవారు ప్రకృతిని ఆరా

ధించి కందమూలఫలాదులు భక్షించి, సెలయేళ్ల
నిర్మలోదకముల దాగినన్నాళ్ళు వారు తేజో
మూర్తులయి యుండిరి. విజ్ఞానవంతులు బలాధ్యు
లుగా వారు తమకాలమును కలుగించిరి. ప్రకృతి
జీవనానికి మానవుడు దూరంగా పోసాగిన కొలది,
వానిలో నిర్విర్యత యేర్పడసాగింది. విశ్రాంత జీవ
నం సాగించడం నేర్చుకున్నాడు. ఆహారపచన
విధానం వివిధములైన కృత్రిమములు కను
గొన్నారు. ఆనారోగ్యవంతులైనారు. మానవుడు
మాంసభక్షకుడైనాడు. మానవజాతివిజ్ఞానం
తుదకీవిధంగా పరిణమించింది. కాని మనకన్న
తక్కువలని చెప్పబడే జంతువులు, పక్షులు, ఇం
కను ప్రకృతిని విడనాడకుండుట గమనించాలి.
విజ్ఞానాన్ని తరచి శాస్త్రజ్ఞులు కొందరు ప్రకృతి
జీవితమాహాత్మ్యమును తెలుసుకొనిసూర్యమండల
ప్రభావాన్ని గుర్తించారు. ప్రకృతిచేత శారీరక,
మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించే యత్నంలో
కృతకత్వములగుచున్నారు. విజ్ఞానశాస్త్రం లోతుకు
దిగినకొలది ప్రకృతిలోని పరివారహస్త్యం వ్యక్త
మగుతూవున్నది ఈ విధంగా దినదినప్రవర్ధ
మాన మగుచున్న ప్రకృతిజీవితహస్త్యాన్ని
కనుగొని తద్వారా మనజీవితాన్ని ఆరోగ్యవం
తంగా, ఆదర్శవంతంగా వీల సంస్కరించుకోరాదు!

నా శి క

ప్రాతఃకాలమున పడకనుండి లేవగనే చేతిలో
చల్లనినీళ్లు పోసుకొని ముక్కుతో పిల్చినయెడల
శిరమందలి నాడులన్నియు చల్లబడి రక్తము వేగ
ముగ ప్రవహించి మెదడు ప్రశాంతముగ నుండు
నని పెద్దలుచెప్పిరి. దీనికి అనువదినవారు తిరిగి
వదలజాలరు. శిరస్సునకు అవయవములన్నియు
తేలికగను చురుకుగను ఉండును. ప్రతివ్యక్తియు
అనుదినము ఈవిధముగ జేయుటమంచిది.

సామాన్యజ్వరములు (432 వేజీ తరువాయి) గుడ్డరసము, పాలు, విరిచిననీళ్ళు వ్నగైాలు రోగాన్ని నయముచేయుటకు చాలా ఆలస్యంచేస్తవి.

కొందరికి పాదములు చేతులు జ్వరకాలము నందు చల్లగా నుంటవి. అట్టి ప్రదేశములను వేడినీటి కాపడపునంచితో కాపడము వైచికిత్సలతో పాటు చేయుచుండవలెను. వేడినీటి కరపాదస్నానములుగూడ చేయవచ్చును. చిన్నబిడ్డలకు ఉన్ని మేజోళ్ళు పాదములకు తొడిగిన చాలా మేలు కలుగును. జ్వరము వచ్చినప్పటినుండి ముఖము గాంభీర్యముగ నుండదు. వెల్లికిల పరుంకిన పొట్ట బిఱుగాను ప్రక్కటెముకలకు సమానంగా గాని, యింకా పైకిగాని ఉంటుంది. చికిత్సచేస్తూఉంటే పొట్ట నడలుతూ మొగము సాడబడుతూ ఉంటే రోగము తగ్గుముఖానికి వస్తూ ఉన్నదని గ్రహించవలెను. రోజు ఎనిమూ చేస్తూ ఉంటే ప్రేగులలో నుండి నల్లటి మలపుటుండలు వెడల నారంభించి రెండుమూడురోజులలో సాధారణంగా జ్వరము తగ్గిపోతుంది.

జ్వరమునందు గొంతులో శ్లేష్మము ఎక్కువగా నుంటే వేడినీటిని అప్పుడప్పుడు త్రాగుట

మంచిది. లేకున్న చన్నీరు త్రాగవలెను.

ప్రతిజ్వరరోగికి వైచికిత్సలతోపాటు తొట్లు సంపాదించుకొన గలవారైతే కటిలింగస్నానములు చేయించవచ్చును. లేకున్న పొత్తికడుపుకు ఉదయము, మధ్యాహ్నం సాయంత్రముల యందు ఒండుపట్టీలు వేయవలెను. ఒండు దొరకనివారు ఒకతువ్వాలను తడిపి 9 అం పొడవు 4, 5 అంగుళములు వెడల్పుగా వచ్చునట్లు మడతపెట్టిపొత్తికడుపు 15 ని॥ చొ॥ బారవేయవలెను. తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటే నుదురుపై తడిపొత్తి గాని లేక మరీయెక్కువగా నుంటే వేడినీటితో పాదస్నానము 15 నిలును, అనంతరము చన్నీటితోను 5, 6 నిమిషాలు చేయించవలెను.

జ్వరము పూర్తిగా తగ్గినతరువాత బాగా ఆకలి పుట్టుతుంది. శక్తిగలవారు కొద్దిరోజులు ఫలములపై ఉండవచ్చును. లేకున్న కృమముగా జావకూర, రొట్టె- కూర, లేక అన్నం కూర- యిస్తూ రావలెను. అన్నంకు రెండుమూడురెట్లు కూర తీసుకొనవలెను. గట్టిఆహారం తీసుకొన్నతరువాత కొద్దిరోజులవరకు విశ్రాంతి తీసుకొని బలమైన పనులు చేయ్యగూడదు.

మనదుస్తులు

మనము యెట్టిదుస్తులను ధరింపవలెను అని అడిగేవారుగూడ ఉంటారు. దీనికి ఒకే ఒక జవాబుచెప్పటకు వీలులేదు. ఏదేశములో యేదుస్తులు వాడుకలో ఉన్నవో సామాన్యముగా ఆదుస్తులే ధరించినప్పుడు మనకు యెట్టి అల్లరిఉండదు. అందరూ ధరించే దుస్తులు కాకుండా వేరే రకమైన దుస్తులు ధరించినప్పుడెల్ల కొంత అలజడి చికాకు కలుగుతునే ఉంటుందనే సంగతి మనము నిత్యము చూస్తూనే ఉన్నాము.

గాంధీగారి కొల్లాయిగుడ్డే ఉన్నదనుకోండి. ఆయన పెద్దపేరుగలవాడు గనుక ఆయన కొల్లాయికట్టితే ఆయనను యెవరూ న్యూనపరచలేదు. సరిగదా ఆయనవలన కొల్లాయిగూడా కవిత్వములో పడిపోయింది. ఇంకా యిద్దరు ముగ్గురు మేము కొల్లాయి కట్టుతా మన్నారు. కట్టారుగాని అందువల్ల కొల్లాయికి గౌరవము రాలేదు. వారికి ప్రత్యేకమైన గౌరవము పెరుగలేదు. వారు అది

వరకు యెట్టి మన్నన పొందినారో తరువాతా అంతే మన్నన పొందారు.

అలంకారము

వస్త్రము అలంకారము కొరకు ధరించేటప్పుడు నల్లవారు యెలాంటిదుస్తులు ధరించాలో, చామన చాయవారు యెలాంటిదుస్తులు ధరించాలో తెల్లగా పుల్లగా ఉండేవారు యెలాంటిదుస్తులు ధరించాలో వివరించి చెప్పే శాస్త్రాలు యితర దేశాలలో అయితే ఉన్నాయిగాని మనదేశములో కనుపడవు అదీగాక యీ వస్త్రాలరంగు యెన్నికగూడ ఒక దోషగాలేదు. కొందరు చిక్కనిరంగులు యెన్ను కుంటారు. కొందరు తేలికరంగులు యెన్ను కుంటారు. కొందరికి యేరంగు అయినా ఒకటే. వారిలో రంగును యెన్నుకునే రసికతే ఉండదు. కొందరు యెన్నుకునే యెన్నిక శాస్త్రీయంగా ఉంటుంది. కొందరి యెన్నిక బొత్తిగా తప్పుగా ఉంటుంది. నన్నడిగితే అన్నిరంగులలోకీ తెలుపే మందిదంటాను. అయితే యిదే సిద్ధాంతమని నేనూ అనను.

దేహబలము గలవారు సామాన్యముగా చిక్కనిరంగులు యెన్నుకుంటారువలె నున్నది. మనోబలము మాత్రమున్నవారు కలవు లేవను నట్లుండు తేలిక రంగు దుస్తు యెన్నుకుంటారు. ఈ చర్చ అంతా స్త్రీలకు సంబంధించినది. పురుషులు సామాన్యముగా తెల్లదుస్తులే ధరిస్తారు. ఎవరన్నా యెర్రరుమాలో, యెర్రనిచొక్కాయో ధరిస్తారనుకొండి. అది కొంచెము యిదిగానే ఉంటుంది. కొంతమంది చిక్కని నీలపురంగు చొక్కాలు ధరించి మనకంటికి ప్రముఖముగా కాన్పించుటయు కద్దు. సామాన్యముగా తెల్లని దుస్తులే పురుషులు ధరిస్తూఉంటారు.

నేను ఒకప్పుడు యెర్రని పట్టురుమాలు వేసు కుంటూ ఉండేవాడను. 3 సంవత్సరాలు ధరించిన

తరువాత ఊపిరితిత్తుల రోగము వచ్చినది. ఎంతో కష్టపడితే నయమైనది. తరువాత ఒకరోజున గుంటూరునుండి వస్తూఉండగా మంగళగిరిలో ఒక ఆసామీ యెర్రపట్టురుమాలు ధరించి రైలులో యెక్కినాడు. అతనికి నేను పడినపాటు చెప్పి యెర్రరుమాలు ధరించితే ఊయవస్తుందని చెప్పి నాను. అతడు అపహసించి ఊరుకున్నాడు. నేను యీవిషయాన్ని యెన్నోవిధాలా చెప్పిచూచి నాను. అతడు మాటలు నమ్మలేదు. తరువాత రెండు సంవత్సరాలకుకాబోలును నాకు కబురు చేస్తే వెళ్ళినాను. అతనికి ఊయ రానేవచ్చింది. యెన్నోమందులు తిన్నాడు. నయముకాలేదు. వైద్యులుయింక ప్రకృతివైద్యము చేయవలసినదని సలహా యిచ్చినారు. నాతో యెన్నోవిధాలుగా తన అవినయమును గురించి పశ్చాత్తాపపడి అంగలార్చినాడు. అప్పటికే మిగిలిపోయినది, ప్రకృతి వైద్యమైతే చేశాముగాని అతనిరోగము నయముకాలేదు. అనేకరంగుల మధ్య యెర్ర రంగుగూడా వాడితే ఫరవాలేదు అచ్చగా యెర్రరంగు వస్త్రాలే ధరిస్తే అది తప్పకుండా వేడిచేస్తుంది. ఈ విధంగా నీలము నీలిమందు రంగు, నెమలికంతమరంగుగల చీరలు దేహములోని వేడిమిని తగ్గిస్తవి. నరాలలో అదివరకే వితిమాలినవేడి పున్నవారు యెర్రరంగువస్త్రాలు ధరించినపుడెల్లా వేడిచేస్తూఉండటం మన అనుభవములోనున్న విషయమేను. ఇంతమాత్రము చాలును. అయితే తరంగు విషయమైన అభిరుచి వృద్ధిపొందినవారు తాము ధరింపవలసిన వస్త్రముల రంగులను స్వయముగా యెన్నుకొనగలరు. ఆయెన్నిక వైద్యశాస్త్రానుగుణ్యముగా ఉండును. వారి కావస్త్రధారణము వలన మేలే జరుగుటయు మన మెఱుగుదుము!

వస్త్రధారణముయొక్క ముఖ్యోదేశ్యమేమి?

దేహమును శీతోష్ణముల బాధనుండి తప్పించుట శీతకాలములో చలినుండియు వేసగిలో యెండ వేడిమి నుండియు దేహమును కాపాడుటకు దుస్తులు పయోగించును. అయితే క్రమక్రమముగా వస్త్రధారణ అలంకారార్థమై అది క్రమముగా అనుకరణగా మారి, ఆరోగ్యశాస్త్రమునకు వస్త్రధారణకు సంబంధము లేకుండా పోయినది. అందువలన మన దుస్తులు యెలా ఉంటే ఆరోగ్యదాయకముగా ఉంటాయో తెలుపవలసివచ్చింది.

దుస్తులు చర్మానికి తోడుగా ఉండవలెను. చర్మము దేహముయొక్క శీతోష్ణ ధర్మములను నిలుపుకొనుచూ వెలుపటి శీతోష్ణములనుండి దేహాన్ని కాపాడుతూ వుంటుంది. బయటి గాలి మరీచల్లగా ఉంటే చర్మము లోపలివేడిని బయటికి పోనీయకుండునట్లు ముడుచు కుంటుంది. బయటిగాలి వేడిగా నున్నప్పుడు తాను తెరచుకొని తనలోని వేడిని బయటికి గెంటుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు స్వేదరంధ్రములు తెరుచుకొనుటయు చెమట పోయటయు, చెమటతో చర్మము చల్ల బడుటయు చూచుచున్నాము. కనుక దేహము చర్మము సహాయముననే లోపలి శీతోష్ణములను నిలుపుకొంటూ ఉంటుంది. శీతముగాని ఉష్ణముగాని మరీ యెక్కువైనప్పుడు చర్మము ఆర్పుకొనిపోయి పెళుసెక్కును. వస్త్రములచాటున ఉన్న చర్మము బయటి గాలిలోని శీతోష్ణములను తాళుకొన గలిగి యుండును.

అందువలన మన దుస్తులుగూడ చర్మము యేపని చేయుచున్నదో ఆపనికి తోడుపడునట్లు అమర్చుకోవలెను. వేసగియందు చర్మరంధ్రములు తెరుచుకొనియుండి లోపలి తేమ బయటికి వచ్చుటకు అనువుగా నుండును. కనుక వేసగి యందు ధరించే దుస్తులు వదులుగా ఉండవలెను.

నేత పలుచగా ఉండవలెను. నూలుగూడ పురి తక్కువగను లావుగను ఉండవలెను.

శీతకాలమునందు ధరించే దుస్తులు చర్మము నకు అంటియుండవలెను. నేత దట్టముగా నుండవలెను. నూలు పురిపడినదిగా నుండవలెను. ఇట్టి దుస్తులు అమితవేడిమి నుండియు అమితశీతము నుండియు దేహమును కాపాడుటచి, మిగతా కాలములందు గాలి, యెండయు దేహమునకు తాను తగులుతూ ఉంటేనే మంచిది.

మనదేశమున చిరకాలము యిట్టిదుస్తులే వాడుకలో ఉండి ప్రజల ఆరోగ్యమును, శక్తియుక్తులనూ యెక్కువచేయుటకు తోడుపడేవి. ఇతర దేశస్థులు యిక్కడ ప్రభుత్వముచేసిన కాలములో వారికి యెట్టిదుస్తులు అలవాటున్నవో అట్టిదుస్తులనేమనముగూడ అలవాటుచేసుకొంటిమి. ఆయా దేశస్థులు తాముధరించు దుస్తులు అనావశ్యకమైనవని గ్రహించి ఆవిధముగా ప్రచారముచేసి మార్పుచేసుకుంటున్నారు. కొన్ని దేశములవారు యింకా యెక్కువగా తిరుగబడి దిగంబరోద్యమాలను లేపదీసిరి. ప్రతిదినము ప్రతివారు కొన్ని గంటలు ఎండా, గాలి, తమదేహములకు తగులునట్లు విశాలమైన ఆవరణగల ప్రదేశములలో దుస్తులను తీసివేసి తిరుగుచున్నారు. కొంతమంది ఆ దిగంబరోద్యమాన్ని మనదేశాన్ని దిగుమతి చేయవలె ననుకొనుచున్నారు. చిత్రమేమంటే విద్యావంతులు అనవసరముగా యితరులవలె తమదుస్తులను పెంచుకున్నారో, వారే యిప్పుడు దిగంబరోద్యమానికి ప్రోత్సాహముచేస్తున్నారు. మనదేశములో దిగంబరోద్యమముతో నిమిత్తము లేదు. ఏమనగా యిదివరకే నూటికి 70, 80 మందికి సరిపోయిన వస్త్రములు లేక అర్ధదిగంబరముగాను నిండుదిగంబరముగానూ ఉన్నారు.

పైన శాలువ వేసుకొనే వేదవిదుడు, కవి, గాయకుడు, పురోహితుడు, కర్షకుడు, కార్మికుడు అందరూ అంగవస్త్రము, ఉత్తరీయముతోనే ఉంటున్నారు. స్త్రీలు ధరించుదుస్తులుగూడ చాలా వదులుగా నుండి బయటిగాలిని లోపలిగాలిని కలుపుతునే ఉన్నవి.

మనదుస్తులు యెలాఉంటే బాగుంటుంది అనే దానికి స్పష్టమైన జవాబు యిప్పుడు చెప్పవచ్చును. వేసగియందును శీతకాలమునందును మినహాయిస్తే మిగతాకాలములందు పురుషులు ధోవతి, ఉత్తరీయము ధరిస్తే చాలును. స్త్రీలు రవిక, కోక ధరిస్తే చాలును. పురుషులు ధరించే బనియన్, కుడితిని, కోటు శుద్ధ అనవసరము. స్త్రీలు ధరించే బాడీలు, చీరలలోపలి లంగాలు అనవసరము. బాడీలు దేహభాగములను గట్టిగా నుంచవు. సరిగదా బాడీలేకపోతే పట్టులేక జారిపోవునట్లు తయారవుచున్నవి. ఎవరో చదువుకున్నవారు తప్ప యెత్తుమడమల బూట్లు తొడుగుట లేదుగదా! వానిని మానవలెనని ప్రత్యేకమైన హెచ్చరిక చేయనక్కరలేదు. ధోవతికి 3, 4 గజాలగుడ్డ

కావలెను. శక్తిలేనివారు పొట్టిలాగులు తొడుక్కు-న్నా గూడా ఆరోగ్యదాయకముగానే ఉంటుంది.

వేసగియందు స్త్రీలకు వెనుక చెప్పిన వస్త్రములే చాలును. వేసగియందు ధరించు చీరల రంగులము ఆకుపసుపు, నీలిమందు, ఊదా, నెమలికంఠముగాఉంటే యెండవేడిమినుండి దేహమును కాపాడుతవి. పురుషులు యెండ తీక్షణముగానుండి గాలివేడి వలన దేహముమీది తడి ఆరిపోకుండునట్లు వదులుగానుండు బనియనుగాని, పొట్టిచేతుల చొక్కాగాని తొడుక్కోవచ్చును.

శీతకాలమునందు స్త్రీలు బనియనుగాని, జాకెట్టుగాని అదనముగాతొడుక్కుంటే చాలును. పురుషులు బనియనో, కుడితినియో దేహమున కంటియుండునట్లు ధరించినయెడల చలిబాధనుండి తప్పించుకొనవచ్చును. శీతకాలమున స్త్రీలు ధరించే చీరలు గంధమురంగు, చాకలేటు, సేటు కనకాంబరం మొదలగు రంగులు గలిగియుండవచ్చును.

రంగు వెలుగులు.

ఎరుపు, నీలి, ఆకుపచ్చ ఈ రంగులు మన శ్మశ్మతిని సమకూర్చును. రంగు వెలుగుల నుపయోగించి జనుల నరపటుత్వమును రూపుమాపి పిచ్చివారినిగా చేయవచ్చును. పండ్రెండేండ్ల క్రితము స్పెయిను దేశములో జరిగిన యుద్ధములో రాజకీయ ఖైదీల నుంచు గదుల గోడలకు గాఢమైన ఎరుపురంగులను పూసి వానిపై ప్రకాశవంతమగు వెలుగు ప్రసరింపజేయుచుండిరట. ఎటు చూచినను చిరాకుగొలుపు కిరణములు కండ్లపై పడుచుండుటచే క్రమక్రమముగా నరపటుత్వము తగ్గి ఖైదీలలో నూటికితొంబదిమంది పిచ్చివారయి

శ్రీ పోతాపగడ సుబ్బారావు గారు, ఎం. ఏ. బి. ఇడి.

నారట. వారి కదివరలో నున్న పట్టుదల, ఉత్సాహము, పౌరుషము పూర్తిగా రూపుమాపినవట. భూతవైద్యము చేయువారు భయమును గొలిపే రంగులముగ్గులు వేయుదురు. ఈముగుల మధ్య కూర్చుని వానిని చూచునపుడు నాడులలో క్రొత్తచైతన్యము కలిగి రోగి ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చుటకు వీలున్నది. ఆగమశాస్త్రములందు చెప్పిన యీరకపు ముగ్గుల ప్రయోజనమును సరిగా గుర్తించినవారరుదు. ఉదరపోషణకొరకై డాంబికము చేయువారే ఎక్కువగా నుందురు.

ప్రకృతియందలి రంగులు జుతుజాలముల యొక్క మానసిక ప్రవృత్తులను అనేకవిధముల ప్రకోపింపజేయుచున్నవి. మొగనెమలి తన చిత్రివర్ణముల పింఛమును విప్పి ఆడుచుండటమూచి పారవశ్యముచెంది ఆడనెమలి దానిని వలచుచున్నది. ప్రకృతియందలి రంగుతోభలు కవిశ్వరులను చలించజేసి వారిని సౌందర్యముగలను చేయును పువ్వుల రంగుచేనాకరింపబడ్డసీతాకోకచిలుకలు పువ్వుములలో పరాగసంపర్కమునకు తోడ్పడుచున్నవి.

ప్రతివాని చుట్టును "ఆరా" తేజస్సు అనునది కొంతవరకు వ్యాపించియుండునని కొందరు చెప్పుదురు. మానసిక భావములతో బాటు దీనిరంగు మారునట. సత్యగుణముగలవానిచుట్టు నుండు తేజస్సు బాలభానుని కిరణ కాంతిని బోలియుండునట. కామోద్రేకముచే తపించువానిని చుట్టియుండునది నీలివర్ణము కలిగియుండునట.

న్యూపారమునందు రంగుల యుపయోగము చూడుడు. సమానముగనుండు రెండురంగులకు తెలుపురంగు, పసుపురంగు పూసి చూచినచో పసుపురంగుభాగం పెద్దదిగా కండ్లకు కనపడును. నిజముగా రెండును సమానమే!

మనము గదుల గోడలకు రంగువేయుదుము గదా! పసుపు, జేగురు రంగుల గదులు నీలిరంగు పూసిన గదులకంటె చలికాలములో వెచ్చగా నుండును. పసుపురంగుకు బదులు నీలిరంగు పూయుటవలన ఒక న్యూయార్కు ఆఫీసులోని పనివారు చలిబాధకు పనిచేయులేకపోయిరట. సుఖముగా పనిచేయుటకు గది ఉష్ణోగ్రత మూడు డిగ్రీలు పెచ్చించవలసి వచ్చినదట.

నీలిరంగుపూసిన ప్రదేశములపై ఈగలు చేరవు. ఫ్రాంసు, హాలెండు దేశములలో జంతువును చంపేక బేళాలలోని గోడలకు నీలిరంగు పూయుచున్నారు. పండ్లతోటలలో పంటకు హానికరమగు కీటకములను వర్షనిరంగు దీపములవలన వలల

లోనికి ఆకరించు చున్నారు. ఈ పద్ధతి కేలిఫోర్నియా తోటలలో అములులో నున్నది.

న్యూయార్కు పట్టణములో ఒక మాంసమమ్మే వర్తకుడు లాభములు సరిగా రాకుండుటచే ఒక కలర్ క్వెజనీర్ దగ్గరకు తగిన సలహాకొరకు వెళ్ళెను ఆ ఇంజనీరు కోట్సుగోడలను పరీక్షించెను. వానికి పసుపురంగు పూసియుండెను. ఆపసుపురంగు చూచి తాజామాంసమును చూచినపుడు అది నిలువయున్నదానివలె నగుపడుచుండెను. వెంటనే ఇంజనీరు సలహా ననుసరించి గోడలకు నీలిరంగు పూయబడినది. ఆరంగునుచూచి మాంసమును చూచినపుడు నిలువయున్న మాంసముకూడా తాజాగా అగుపడుటవలన వర్తకుని వ్యాపారము వృద్ధిపొందినది

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు.

ఆసీ బీసెంట్ జీవితచరిత్ర	రూ. 3-0-0
ఆధ్యాత్మికనిష్ఠ	1-0-0
యోగశాస్త్రప్రవేశము	1-0-0
మానవుని త్రైలోక్యజీవితము	1-0-0
ఆత్మనిష్ఠాభివృద్ధి	0-3-0
దివ్యజ్ఞానము	0-6-0
లోకకల్యాణము	0-2-0
సౌందర్యసందేశము	0-1-6
విశ్వమతము	0-2-0
విశ్వసంఘము	0-2-0
ధ్యానము	0-1-6
నా శపథము	0-2-0
సభ్యత - స్వాతంత్ర్యము	0-1-0
అంతర్వాణి	0-8-0

ప్రాప్తిస్థానము:—

దివ్యజ్ఞాన చంద్రికామండలి.

ఆంధ్రగ్రంథాలయ పెన్ బిల్డింగ్స్,

P. B. No. 14, బకింగ్ హాంపేట పోస్టు.

తె జ వా డ.

ఆహారముల యందలి శక్తి

1. మాలికామృతముల ఆహారములు

పండ్లలో వేయింట 2.3 భాగములకుండి 14 భాగములవరకు మాలికామృతమును సహజముగా ఆమృతభావము గలదైనను పోటాస్, మగ్నీషియా, సున్నము, లోహము మొదలగువానితో కలిసి తొరస్వభావముగలదై రోగనివారణ చేయు గలిగియున్నది. కొందరి కింతమాత్రపు పులుపు గూడా జీర్ణియను చెడగొట్టును. వేడిని తగ్గించును-మెడను చల్లబడుచును.

అనాస, రాచఉసిరికి, పండ్ల పండ్లని యాపిలు పండ్లు, ఉసిరిక, పండ్లని టామేటో, ఆలుబఖరా, జలదారు, మామిడి, దాక్షి, మొదలగుపండ్లయందును, దోస, మొదలగు పులుపుగల కూరగాయలయందును పులుబచ్చలి, నీకాయఆకు, చింతచిగురు మొదలగు వానియందును, మాలికామృతమున్నది.

2. సిట్రికామృతముల ఆహారములు

ఇది సేంద్రియమగు రాసాయనిక ద్రవ్యము. పులుగా ఉంటుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. క్రుశ్మ్యను ఆపుతుంది. ఇతర ఆహార లవణములతో కలిసి ఆమృత్యము మారిపోతుంది. పేగులలోనికి పోయిన తరువాత దీనిరూపము మారుతుంది. సోడియం కార్బనేటుగా మూత్రముతో వెడలి పోతుంది. మెడను వేడి యెత్తియున్నప్పుడు సిట్రికామృతము మంచిది. వేడిని తగ్గించి చల్లదనము నిచ్చును.

జ్వరములు, ఆమృషిత్వము, స్కర్వి, జలుబు, పండ్లలో చీముకారువ్యాధి, బాలెంతరోగము, రిక్టెట్లు, నెత్తురుగడ్డలు, దేహమునందు బిగింపు యీడ్పు, పాంశువు, చర్మవ్యాధులు, కురుపులు, చర్మ దుర్గంధము, నంజా, ఉబ్బు మొదలగు వ్యాధులందు సిట్రికామృతము మేలు చేయును.

నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ, మాదీఫలము, కమలా బత్తాయి, సాతుకుడి, చీని, మొసాంబి, దాక్షి, కిసిమిసి, నల్లదాక్షి, నేలేడు దానిమ్మ, చింత పండు, ఆలుబఖరా, రుద్రాక్ష, టామేటో మొదలగు ఫలము లన్నిటినుందును సిట్రికామృతమున్నది.

3. ఫార్మికామృతము

రక్తమునందలి వేడిని తగ్గిస్తుంది. దేహమునందలి మురుగును తగ్గిస్తుంది. వేసవికాలమునందు వేడివాన కలిగేజలుబును తగ్గిస్తుంది. ప్రారంభదశలోనున్న తయరోగమును నయము చేస్తుంది. పిండిపదార్థములు తిన్నగా జీర్ణమగుటకు తోడు పడుతుంది. రక్తమునందలి మాలిన్యములను చెదరగొట్టి, రక్తాభిసరణమును తేలికపరుచును. దుష్ట రక్తము కూడుకొని వచ్చేకాయలు, గడ్డలు, కంతులు మొదలగునవి యేర్పడకుండా ఫార్మికామృతము సహాయపడును. వేసగి యెండలబాధను తగ్గించును. వేడిగదులలోను, ఫ్యాక్టరీలలోను, యింజనుదగ్గర ఉండి పనిచేసేవారికిని యిది మేలుచేస్తుంది. అనాస, నీతాఫలము, ద్రాక్ష, పచ్చిక మేసే మేకపాలు, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, నిమ్మ, దబ్బ, మాదీఫలము, పలుచని రసముగల మామిడిపండ్లు, దానిమ్మ, సపోటా, చెరుకుపానకము, చింతపండు, దానితోచేసిన చారు, మొదలగు వానియందు ఫార్మికామృతమున్నది.

4. ఆక్సాలికామృతము

సున్నము, సోడియముగల ఆహారములతో కలిపి వాడినప్పుడు ఆక్సాలికామృతము పలుచనై, ఆరోగ్యదాయకముగా నుండును. ఆక్సాలికామృతము యెక్కువైతే మేహవాతము, ఆమవాతము, పాండువు, వైత్యాశ్మరి, మూత్రాశ్మరి, మొదలగు

వ్యాధులు రావచ్చును. దినమునో బయటికిపోవు మూత్రములో వేయింటి ? భాగములు ఆక్సాలి కాన్లు ముంటున్నది.

ఆక్సాలికాన్లుమును చెదరగొట్టు పదార్థములు మజ్జిగ, మేకనుజ్జిగ, మేకవెన్న, తేవుడుగల బియ్యపు అన్నము, యవలు, జన్ను, బియ్యపుతేవుడు.

ఆక్సాలికాన్లుమును ఆహారములు

సముద్రపు పాచి, చెట్ల మీదను, పర్వతముల మీదను యేర్పడేపాచి, ఆగర్ ఆగర్, కెల్వ్, మిరియూలు, పిప్పలి, మిరియపుకాయ అత్తిపండ్లు, ఫిగ్స్, బచ్చలి, తోటకూర, పొన్న గంటికూర, చక్కెర రిక్తకూర, కాబేజీ, చిక్కుడు కూరలు, గోరుచిక్కుడు, దోసకాయలు, బటాణీలు, ఆలుబఖారా, ప్లం, నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ, మాదీఫలము, కమలా, బత్తాయి, సాత్ కుడి, సంత్రా, ఆపిల్, టామేటో, ఆలుబఖారా గుమ్మడి పండు, పుచ్చపండ్లు మొదలగు వానియందు చాలా స్వల్పముగా ఆక్సాలికాన్లు మున్నది.

5. టాని కాన్లుము

టాని కాన్లుముగల ఆహారములు వగరుగానూ, చేడుగానూ ఉంటవి. తినినప్పుడు ప్రేగులు ముడుచుకొనుచుగాన మలబద్ధకము గలుగును. పైత్య కోశము చెడిపోవును. దేహమునందలి రసములు ఆరిపోతవి. జీర్ణక్రియ చెడిపోవును. రక్తము కూడుకొనును. దేహమునందలి కుటికలు బిగుసుకొని పోతవి. క్షేత్రధాతువును విడదీయును. ఇది తేలిచిగురులలోను, చెట్లు బెరడులలోను, వగరుగల పండ్లలోను ఉంటుంది. అందువలన మలబద్ధకము క్షేత్రకుసుమ, అతిసారము, గ్రహణి, రక్తప్రదరము, అతిగా చెమటపోయుట, మధుమేహము, అతిమూత్రము, రక్తాభివ్యంధము, మొదలగువ్యాధులలో వీనిని వాడుచున్నారు. ప్రసవానంతరము గర్భకోశము త్వరగా ముడుచుకొనుటకు గూడ సహాయపడును. దానిమ్మ యిగురు, లేతదానిమ్మ,

వి మొదలగువాని యిగురు, తుప్పు, రావి, జమ్మి, జమ్మి మొదలగువాని బెరడులలోనూ, నేరేడు మొదలగు వగరుగల పండ్లలోను టానికాన్లు మున్నది. పై వ్యాధులలో యీవగరు గలవానిని వాడినప్పుడు దేహమాలిన్యములు వెడలిపోయి దేహమునందే నిలిచిపోవి గనుక వీనిని ప్రకృతి వైద్యులు చికిత్సాపేధానముగా వాడగూడదు.

6. తారా రికాన్లుము

ఇది చేరినద్రవ్యములు తొందరగా పులిసి పోతవి. తినినప్పుడు ప్రేగులయందు మందమేర్పడి ఆముములు గలుగును. ఇది వేడివి తగ్గించును. ఘనీభవించిన మలములను విడగొట్టును. మురుగు పుట్టకుండా ఆపుతుంది. చాలా తి వ్యాధులలో పుల్లని పండ్లకన్నములు మేలు చేస్తవి. చూత్రమును తెల్పుచేయును.

పూ తి హ ర ము లు

కొన్ని ఆహారములు మురుగు పుట్టకుండా కాపాడుతవి కొన్ని విషములను హరిస్తవి. పూతి హారములుగానూ విషహరములుగానూ ఉండే ఆహారములు కొన్ని ఉండవచ్చును. నిమ్మ, నారింజ, దబ్బ. వగైరా పుల్లనిపండ్లన్నియు వేడిని తగ్గించి, మురుగును పుట్టనీయకుండా కాపాడుతవి. దాక్షి, కిసిమిన్, పుల్లదాక్షి, నల్లదాక్షి మొదలగు పండ్లలోగూడా యీ శక్తియున్నది. మామిడి, అనాస, మొదలగు పండ్లయందెల్ల యీశక్తియున్నది. టామేటో, దోస, పొట బీర, సొర మొదలగు వానియందెల్ల కొంచెమో గొప్ప పూతినాశక స్వభావమున్నది. గనుక యీ కూరగాయలను తరచుగా తినవలసినదని ప్రకృతి వైద్యులు నిర్దేశించుచున్నారు. చింతపండు, చింత పండు, పులుసు, చారు మొదలగు వానియందును యీశక్తి లున్నవి. వీవి సామాన్యముగా పూతిహారములుగా ఉన్నవో వానియందే కొద్ది గొప్ప విషములను పలుచనజేసి వెలువరించే శక్తియున్నది.

ఆరోగ్యమునకు గాలి, వెలుతురు

కందాళ వెంకటాచార్యులు.

ప్రకృతి చికిత్సా సాధనములలో గాలి, వెలుతురు కూడ చాల ముఖ్యమైనవి. గాలి లేనిచో జీవజాలమెట్లయి జీవించుట అసంభవమని మనకు తెలిసినవిషయమే. వెలుతురుకూడా లేనిచో ఎదుగుట, జీవించుటకూడ అసంభవమని మనకు తెలియును. అందుచేత గాలి సూర్యరశ్మి మనశరీరములకు ధారాళముగ తగులుచుండ వలయునని మనకు తెలియుచున్నది. ట్యూబర్ కులోసిస్, రక్తక్షీణము, బలహీనత, శుష్కించుట నరములబలహీనత మొదలగు వ్యాధులకు గాలి, సూర్యరశ్మి అమోఘమైన చికిత్సా సాధనములు.

ఉపరితీత్తులు వెన్నెముకకు సంబంధించిన ట్యూబర్ కులోసిస్ కును పిల్లలకువచ్చు రికెట్సు అను వ్యాధికిని ఇవి రెండును అవునరములని వైద్యోత్తము అనేకులు కనుగొనిరి.

ట్యూబర్ కులోసిస్ గలవారు గోచీపెట్టుకుని గంటలకొలది ఎండలో తిరుగుచో శరీరమయొక్క రంగుమారి ఆకలి, జీర్ణశక్తి యెక్కువగును.

ఈచికిత్సా సాధనముల వలన అనేకులు సజీవులైరి. అందుచేత రోగులు తేలికదుస్తులను ధరించి సదా పరిశుద్ధ వాయువులోను సూర్యరశ్మిలోను తిరుగుట మంచిది. దుస్తులను తీసివేయుట మరిమంచిది.

తోట్టిస్నానము, సూర్యరశ్మి, వాయువు మొదలగు చికిత్సా సాధనముల బొందుటకు నడువలేని స్థితిలో నుండువారుకూడ సూర్యరశ్మిలోను, గాలిలోను తిరుగుటవలన వారికి బలముకలిగి సులభముగ సునాయాసముగ నడువగలరు.

కిటికీలుపులు తీసినయెడల రోగులకు గాలి తగిలినను, ఎండతగిలినను జబ్బు ఎక్కువగునని

బంధువులు భయపడి గాలి, ఎండ తగులకుండ కిటికీలు మూసివేయుదురు. ఎంతతీవ్రవా్యాధి అయినప్పటికి రోగులకు గాలి, సూర్యరశ్మి తగులునట్లు చేయుచో అతిశ్రేష్ఠ కాలములోనే చూడరులకాశ్చర్యము కలుగునట్లు యద్భుతమూర్పు కలుగ గలదు. ఉదయమందు వీచు చల్లనిగాలి, వెచ్చని సూర్యరశ్మి ఉత్తమము. చల్లనిగాలి వీచు నీడను కూడ రోగి తినుగడచ్చును.

పరిశుద్ధ వాయువులోను సూర్యరశ్మిలోను ఎల్లప్పుడు తిరుగుచుండువారు అనారోగ్య మననెట్టిదియో ఎరుగనియే చెప్పవచ్చును.

గాలికి ఎండకు మనము భయపడరాదు. సూర్యరశ్మి శరీరమంతటను తగులుచో సూర్యకిరణములు శరీరమందలి జీవకణసముదాయములో బ్రేనేశించి రక్తమునకు జీవశక్తిని కలుగజేసి, నరములకు చురుకును పుట్టించును.

ఈరెండు ప్రక్రియల నవలంబించు ప్రకృతి వైద్యుడు రోగులకు చెప్పరాని ఉపకారమును చేసినవాడగుచున్నాడు.

తేనెచినుకులు

1. ఉదయసాయంకాలములయందు చ్చిటి స్నానము చేయుము. [2. రాత్రి] యందులగదితలుపులు తెరచుకొని నిద్రించుము. తలుపులు మూయవద్దు.

శరీరశాస్త్రములోని కొన్ని ముఖ్యవిషయములుగూడ తెలిసియుండినగాని, స్నాన మెట్లుపనిచేయునో తెలియదని బ్రాండ్ డాక్టరు గారు చెప్పినారు.

రో గ ని వా రణ ము

5 అ బ్దుల్ గ ఫూర్

వ్యాధిలక్షణము:— నాకు 12. 13 సంవత్సరముల క్రిందట చచ్చువాత్తము వలన శరీరమంతయు ముద్దు మంచమునబడి లేవలేనిస్థితి ఏర్పడి నాటుమందులవలన బాగుపడితిని. కాని అది మొదలుకొని నరముల బలహీనత, మలబద్ధకము ఏర్పడి ఈపదుమూడు సంవత్సరముల నుండికూడా అప్పుడప్పుడు నాశరీరము జబ్బు చేయుచున్నందున వలన ఏదో మందు తింటూయుండటము చేత కొంత తాత్కాలికముగా గుళామిస్తూ వచ్చిన వేకాని పూర్తిగా గుళా మివ్వనందున ఇట్లే భాధ పడుచుంటిని.

ప్రస్తుత లక్షణము:— ఘమారు ఒకసంవత్సరము ఏడు మాసములనుండి గుండెలో దడ, నరముల బలహీనత, యెగళ్వాస, బొత్తుగా నడువలేకుండుట ఈపరిస్థితులవల్ల బాధపడుతూ ప్రథమములో ఆయుర్వేద వైద్యమున్ను, తదుపరి ఇంగ్లీషు వైద్యమున్ను, తరువాత హోమియోపతి వైద్యమున్నూ ఒక సంవత్సరము రెండుమాసములు యెడతెగక వైద్యముచేయుచుకొని నిరాశచెంది అన్నిచూసుకొని తడేకధ్యానములో మునిగియుంటిని.

ఇట్లుండ కొంతమందినామిత్రులున్ను, ప్రకృతి వైద్యముచే బాగుపడిన కొంతమంది డాక్టర్లున్ను, ప్రకృతి చికిత్సచేయమని పదేపదే ప్రేరేపించుట వల్ల 1949సంవత్సరము మే 1 వ తేదీ నెల్లూరులో నవలాకు తోటలయందుండు ఆరోగ్యసదనమునకు వెళ్లితిని. అచ్చటి రోగులు తిను పండ్లహారమున్ను, మట్టిపూసుకొని స్నానముచేయుట మొదలగు చికిత్సలు చూచి భయకంపితుడనై మరునాడే నాస్వగ్రామముగు గట్టుపల్లి జేరితిని.

తదుపరి కావలిగ్రామములో మరయొక ఇంగ్లీషు డాక్టర్ను ఆశ్రయించి పదిహేను ఇంజెక్షన్లు

చేయించినాను. అందువల్ల కూడా గుణము కనుపడలేదు. నేను ప్రకృతి వైద్యమంటే భయపడుతూయున్న నామిత్రులు మాత్రము నన్నుప్రోత్సహించు పట్టుదల వదలలేదు. ఎట్టుకేలకు ప్రాణముపై నిరాశచెందితే 21-7-49 ది నెల్లూరులో నవలాకు తోటలయందుండు ఆరోగ్యసదనములో చేరి డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు గారిచేత ప్రకృతి వైద్యము చేయించుకొనుట మొదలు పెట్టితిని.

ప్రకృతి వైద్యవిధానము ;— మొదట 10 నిమిషములు మొదలు 30 నిమిషములవరకు కటి స్నానమున్ను (సాయంకాలము) ఉదయం 10నిమిషములు మొదలు 15 నిమిషములవరకులింగస్నానమున్ను, మధ్యకాలములో ఆసనములు వేయుట మట్టిపట్టీలు, వంటినిండామట్టిపూసుకొని స్నానము చేయుట, మర్దన, నీటి ఆవిర్లు, అంటిఆకుల ఆవిర్లు ఆతపస్సానములు, మొదలగు చికిత్సలు పొందుచూ, కొబ్బరి, మొలకెత్తిన గోధుమలు, పండ్లరసము మొదలగు ఆహారము సేవించుతూ 1½ మాసములు గడచేటప్పటికి నారోగము జాస్తి మూట్లాడుటకు కూడా శక్తి లేకపోయింది.

ఇక చేయునది లేక పరారి చిత్తగించుటకు ప్రయత్నించుచుండనామిత్రుడు కొలపర్తి వెంకటసుబ్బయ్య శెట్టిగారి ప్రోత్సాహమువల్ల ఇంకా పదిరోజులు చూస్తామని అనుకొంటిని. తరువాత దినములు గడచుకొలది నాశరీరములో మార్పు కనుపించుట గోచరంబయ్యె. మూడు మాసములు పూర్తిగా గడచేటప్పటికి నాశరీరములో పటుత్వమున్ను, ఉత్సాహమున్ను, రెండుమైళ్ళు నడచే శక్తియున్ను ఏర్పడి యెగళ్వాసకూడా మూడు భాగములు తగ్గినది.

ఇంకనూ మూడుమాసములు ఇదే చికిత్స తోటివుండి ఇదే ఆహారము తీసికొనవలసినదిగా

శ్రీ డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావుగారు సలహా ఇచ్చిరి. కాని నేను వేదవాడనైన కారణముచేత నున్న జిల్లాబోర్డువారు నన్ను ఉద్యోగములో చేరమని నిర్బంధించుటవల్లను ఇదేవిధముగా ఇంకనూ మూడు మాసములు ఇంటివద్ద చేసుకుంటానని చెప్పి డ్యూటీలో జాయిన్ అగుటకు వెళ్ళుచున్నాను. మామూలు ఆహారములోకి మార్పుజరుగునపుడు మరల ఆరోగ్యవదనముచేరి బక్కమాసము రోజులుండి డాక్టరుగారి సలహాప్రకారము నడుచుకొనగలను. ఇప్పుడు నాకు మలబద్ధము మాటు మాయమైనది. తిన్న ఆహారము బాగుగా జీర్ణమగుచున్నది.

వయస్సు 35 సం. మొట్టమొదట నాయొక్క తూకము 151 పౌన్లు. ఈతేదీకి 120 పౌన్లుమాత్రమే యున్నాను. కాని ఉత్సాహము శక్తి ఎక్కువగా నున్నవి.

నిరాశచెందిన ఈదీవికి తిరిగి ఆశాభావముల రేకెత్తించిన ఈప్రకృతికి ఇవే నా సమస్యలు. నావలే బాధపడు నామిత్రులందరున్న ఈప్రకృతి చికిత్సవల్ల బాగుపడ గలరని ఆశించుచున్నాను. త్వలో మనదేశమంతయు ఈ ప్రకృతివైద్యము వ్యాపించుగాత! సోదర బృందమంతయు ఈప్రకృతిని ప్రోత్సహింతురుగాత. మందుమాకులు యింజక్షన్లు లేనిప్రకృతి వైద్యమే మానవులకు శరణ్యము.

ఇంజెక్షన్లు

ఒకరోజున నేను రోడ్డుమీద నడుచుచుండగా ముగ్గురు ఆడవాళ్ళు నాముందు పోవుచుండిరి. అందు ఒకామె ఎన్నిమందులు పుచ్చుకొన్నను జబ్బు తగ్గలేదనియూ, ఆవైద్యుడు చేతకాని వాడనియు చెప్పుచున్నది. రెండవస్త్రీ ఒకడాక్టరు తనకు ఇంజెక్షనులిచ్చి త్వరలో జబ్బు నయము చేసినవాడనియు, అందుచేత ఆయనవద్ద ఇంజెక్షనులు చేయించుకొన వలసినదనియు సిఫారసు చేసెను. ఆ మాటలు విని నేను లోలోన నవ్వుకొంటిని.

ఒకదినమున ఒక స్త్రీ నావద్దకువచ్చి తనకు డాక్టరు పెనిసిలిన్ ఇంజెక్షను ఇచ్చెననియు దాని వలన తెల్లబట్ట మొదలగు వ్యాధులు తగ్గినప్పటికి కొన్నిబాధలు కొత్తగా వచ్చినవనియు చెప్పినది నేను ఒక చిక్కా చేసితిని. అప్పుడు తెల్లబట్ట తిరిగి బయల్పడినది.

అప్పుడు యే మ మూ ఇంజెక్షనులు వల్లజబ్బులు అణిగి ఉంటాయి కాని నయముకావు. అవిఇంకొక రూపమునబయల్పడుచుండును' అనినేను చెప్పితిని.

ఇక రోగుల ఆతురతా చెప్పనలవికాదు చిర

కాలము మందులు పుచ్చుకొనుటకు వారికి ఓపిక లేదు. అందుచేత వైద్యుని వద్దకువెళ్లి "బాబూ ఎంత డబ్బెనా ఇచ్చుకుంటాను. నాకు ఒక్క ఇంజెక్షను ఇవ్వండి బాబూ" అని మొర పెట్టుకుంటాడు. ప్రతిగ్రామములోను ఇట్టిమాటలేవింటూంటాయి. ఇంజెక్షనులను వాడని వైద్యుడు ఎందుకు పనికిరానివాడని అనుచుందురు.

ఇంజెక్షన్ అనునది ఈరోజులలో గృహనామము అయినది ఇంజెక్షనులు మంచివికా వని చెప్పుతే ఎవరికి చెవికెక్కదు. ఇంజెక్షనులు వాడని వైద్యునిచూచి నవ్వుతారు. పెదవి విరుస్తారు. మరియొక వైద్యునిదగ్గరకు వెళ్ళిపోతారు. పాపము పెనిసిలిను వగైరాలవలకలగే నష్టాలుప్రజల కేమి తెలుసును?

వైద్యులుకూడ తమకు డబ్బుపచ్చుటకు రోగులకు తమయెడ గుఱి, నమ్మకము కలుగుటకు, తమకు చేరువచ్చుటకు ఇంజెక్షనులను వాడుతున్నారు.

ఇక ఇంజెక్షను మందులను తయారు చేయు వారలు అడ్వర్టైజ్ మెంటులు లెక్కలేదు.

ఆ రో గ్య ప్ర బో ధ ము .

వీరుభొట్ల సూర్యనారాయణగారు.

- గీ॥ ఉర్విజనుఁ డెందు బ్రహ్మ మహూర్తమందు
నిద్రమేల్కొంచి కూర్చుండి నియతుఁడగుచు
కన్ను లరమోడ్చి కొండొక ఘడియనేపు
దేవ దేవునిఁ గూర్చి చింతింపవలయు.
- గీ॥ అటుల జింతించి కన్నుల నంతఁ దెఱచి
పూవులో, గోవు పృష్ఠమో ముకరమందు
ప్రతిఫలించెడి స్వీయరూపంబొ మున్ను
చూడవలయును తన తొలిచూపు పఱపి.
- గీ॥ నీరుఁ గైకొని వెంటనే నోరు కడగి
రాత్రియందున మృణ్మయ పాత్రయందు
పోసియుంచిన నీరంబు మూడునాల్గు
గుక్కలను త్రాగవలయును తక్కుకుండ.
- గీ॥ స్వల్ప యోగంబటంచుఁ నశ్రద్ధవలదు
దీర్ఘ రోగంబులును నివర్తించుఁ దీన
గొప్పవని తుమ్మెద తేనె కూర్చగలవె
తేనెటీగలు దాని సంధించుగాని.
- గీ॥ అంత మలహాత్రిముల వేగ మనుసరించి
వెంటనే వాని వర్జింప వెడలవలయు
వాని వేగంబు నాపుట వలనదెవుడు
దానఁ నారోగ్య భంగంబు దాపురించు.
- గీ॥ మలమ పానంబు మూత్రంబు మరియుతుమ్ము
దాహ మాకలి నిద్రము దగ్గు శ్వాస
ఆవలింతయు వసునంబు నశ్రువులును
వీర్యమును వేగములను కల్పించుచుండు.
- గీ॥ బలియఁ డారోగ్యుఁ డగువాడు బద్ధకింప
కుండ వ్యాయామ మొనరించుచుండవలయు
ముక్కున లలాటచూస కక్ష మూలములను
కాయసంధుల చెమటలు కక్కువరకు.
- గీ॥ అగ్నిదీప్తియు, మేధయు, నంగబలము,
కాయపుష్టి, లఘుత్వంబు, కార్యశక్తి,
నిర్మలత్వంబు, తోషంబు, నిత్యమిచ్చు
నట్టివ్యాయామమున కెనయైన దెది!
- గీ॥ పాలు గలయుట్టి, గనములు వచ్చునట్టి
వగరు, చేదును, కారంబుఁ, బరగునట్టి
పట్టువోలిక కుంచెయు - వచ్చునట్టి
పుల్లఁగైకొని పండు తోముకొనవలయు.
- గీ॥ అయ నిటుగాక తమకిచ్చ యైనయట్లు
తొందరగ పెక్కు రిల పండు తోముచుండు
దాన దంతంబులకు హాని తొరసిల్లు
వ్యాధు లొడంగూర్చు బహుశసంబాధకముగ.

2 ప్ర కృ తి వై ద్య శాస్త్రము

కనీశానిదానము రచించిన సుప్రసిద్ధులగు హెనీ లిండ్లహార్ యం. డి గారిచే
రచింపబడినది ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రములోని సూత్ర భాగమునకు సంబంధించిన అమూల్య ఉద్బోధము.
ఇదివరకు యెవరునూ సాహసించిన అనేక శాస్త్రీయ సూత్రముల సహాయముతో ప్రకృతి
వైద్యముయొక్క ఉత్కృష్టతను సాధించుటయేగాక జీవితములో వానియొక్క ప్రయోగముయొక్క
ఆవశ్యకతను నిరూపించి తోవజూపిన గ్రంథము 500 పుటలు వెల రు 5-0-0 మాత్రము.

తుపాను బాధితుల సహాయనిధికి,
కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరుగారి విజ్ఞప్తి

అక్టోబరు నెల 27, 28 తేదీలలో కృష్ణాజిల్లా లో తుపానువలన కలిగిన ఘోరనష్టము ప్రజలకు తెలిసియే యున్నది. తుపానువలన పూరియిండ్లు అన్నియు చాలపడి నాశమయినవి. వందల కొలది మనుష్యులు మరణించిరి. అనేక పశువులు చనిపోయినవి. పంటలకు వివరీతముగ నష్టము కలిగినది.

ఇల్లు కూలిపోయిన వేలాది బీదప్రజలకు సహాయము చేయవలసి యున్నది. ప్రభుత్వమువారు తగుసహాయము చేయుచున్నారు. ప్రజలసహకార సహాయములు యితరుణములో అత్యవసరమై యున్నది.

తుపాను బాధితులకు సహాయార్థమై తగుచర్యలను తీసికొనుటకై కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరుగారి అధ్యక్షతను “తుపాను నివారణ జిల్లాకమిటీ” (డిస్ట్రిక్ట్ సైకోన్ రిలీఫ్ కమిటీ) స్థాపించ బడినది. దీనిలో జిల్లాలోని ప్రముఖులు సభ్యులుగ నున్నారు. ముఖ్యులగు సభ్యులు— జిల్లాలోని శాసన సభ్యులు, మునిసిపల్ కౌన్సిల్స్ అధ్యక్షులు, జిల్లా తాలూకా కమిటీల అధ్యక్షులు, కార్యదర్శులు, చల్లపల్లి, ఉయ్యూరు, యలమర్రు, మీర్జాపురం జమీందారులు, గొట్టిపాటి బ్రహ్మయ్య, దుగ్గిరాల బలరామకృష్ణయ్య, చుండూరు వెంకటరెడ్డి, కె. వి. రమణయ్య, నాయుడు, తలవర్తి నాగపాతరావు, రిపైరు జిల్లాకలెక్టరు మహమ్మద్ హుమాయునుగారు యితరులు.

చుదాలు పోగుజేసి నిధిని, ఇళ్లు, పశువులు పోగొట్టుకొనిన వేలలకు సహాయము చేయుటకు యీ కమిటీయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

ఈ నిధికి విరాళముల నిచ్చి, బాధితప్రజల తగు సహాయము చేయవలసినదిగ నేను కోరుచున్నాను.

ద్రవ్యరూపముగ విరాళమెంతయినను సంతోషపూర్వకముగ స్వీకరించబడును.

మనిషిరరు ద్వారాగాని చెక్కుద్వారాగాని, పంపువారు కమిటీ అధ్యక్షునివేర పంపవలయును. కొల్లిము పంపువారు కమిటీ అధ్యక్షుని (కలెక్టరు) వేర పంపవచ్చును. లేక అచ్చురళీదులు పుచ్చుకొని కమిటీసభ్యుల కెవ్వరికైనా యివ్వవచ్చును.

సలజె. వేర్

18-1-49

కమిటీఅధ్యక్షుడు
(జిల్లా కలెక్టరు)

ముఖనిదానము

సుప్రసిద్ధులైన లూయిస్ కూనేగారు రచించిన ‘సైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్ ప్రెషన్’ అనే గ్రంథమున కిది అనువాదము. ముఖమును చూచి దేహమునందు యెట్టి వ్యాధిగలదో తెలుపునట్టి నిదానశాస్త్రగ్రంథము 100 చిత్రపటములు గలవు. నిండు కాళిగోరు 5.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, ఖమ్మంమెట్టు.

క్షయ, కుష్టు, ఉబ్బసము, మార్పులు, పరిణామశూల, మొదలగు దీర్ఘవ్యాధులు, తరుణవ్యాధులు, ప్రకృతి చికిత్సా సాంప్రదాయము సారముగ కుదుర్చబడును.

డా॥ పెండ్యాల పుండరీకాక్షుడు, N. D.

ప్రకృతివైద్యగ్రంథములు

సునిశితవైద్యము

డా. పుచ్చావేంకటాచార్యులు

రంగువైద్యులని జగత్ప్రఖ్యాతిగాంచిన డాక్టర్ బాబిట్ యం. డి., ఎల్. ఎల్. డి. గారి మూలగ్రంథమున కిది అనువాదము. సునిశితములగు వర్ణవైద్యము, జలచికిత్స, కాంతిచికిత్స, మర్దన చికిత్స, యోగచికిత్స, మంత్రవైద్యములను సవివరముగా బోధించునట్టి ఆపూర్వ ఉద్దేశము అను వాదకులు డా. పుచ్చావేంకటాచార్యుగారు 789 పేజీల నిండు క్యాలిగోబైండు వెల 4-8-0 చాలా చౌక, కొద్దిపాటులే ఉన్నవి.

కనీనికానిదానము

డా. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

కంటిలోని నల్లగుడ్డును భూతలద్దముతో చూచి దేహములోని యే అవయవములలో ఎట్టి రోగమున్నదో యే భాగములలో రస, విష, శాపాణ, నాభి మొదలగు మందులు చిక్కుకొని యున్నవో; యే అవయవములలో రోగము ఆణచి వేయబడియున్నదో స్పష్టముగా తెలుపగల రోగ నిదాన శాస్త్రము. ఎక్కువకుకూడా అందనివిషయము లీ శాస్త్రముచే చెప్పవీలగును. అనేక ఆఫ్టోన్ బొమ్మలు, త్రివర్ణ చిత్రములుగల ఉద్దేశము. క్యాలిగోబైండు వెల 8-0-0

సంసారము

డా. పుచ్చావేంకటాచార్యులు

శాస్త్రీయమైన దాంపత్య ధర్మమును బోధించును. కామము సక్రమముగా అనుభవిస్తే ఆయురారోగ్యములు వృద్ధియగును. పొరబాటుచేస్తే ఆయురారోగ్యములు పాడగును. చదువనారంభించినవారు తుదివరకు చదువనిదే విడువలేరు. నిండు క్యాలిగో వెల రు 4-8-0

ప్రణయలీల

డా. పుచ్చావేంకటాచార్యులు

స్త్రీ పురుషులకు సహజమగు మానసిక ప్రవృత్తులు వర్ణింపబడినవి. ఏకారణముచేత వారిలో సహజమగు అనురాగము తొలగుచుండునో; యే స్వభావములను అదుపులో నుంచుకొనిన ఇద్దరికి అన్యోన్యాయురారగము వృద్ధిపొందునో; అనేక అనుభవ విషయములతో బోధింపబడినది. సంసారమును స్వర్గభావముగ చేసుకొనదలచినవారి గ్రంథమును చదువక తప్పదు. వెల రు 4-0-0

ఆరోగ్యతత్వము

డా. పువ్వాడ పేర్రాజుగారు

ఆరోగ్యముగానుండుటకు అవలంబింపవలసిన విధు లీ గ్రంథములో విఘ్నముగా వర్ణింప బడినవి. రోగమువచ్చినపుడుకూడా ఏ సులభోపాయములతో ఆరోగాన్ని నయముచేసుకోవచ్చునో గూడా యీ గ్రంథములో వర్ణించారు. వెల రు 4-0-0

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారి రచన

సర్వలకు సర్వకాలముల కావలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన ఆరోగ్య మొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈవిషయములను విపులముగా దెలుపు శాస్త్రగ్రంథము. నిండుకాలికో వెల. రు. 4.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు — విజయవాడ.

అందరూ ప్రకృతి ధర్మాన్ని అవలంబించండి - భూమినే స్వర్గంగా మార్చండి.

స "ప్రకృతి" పత్రిక ఉచితము

భూమి వైద్యవేత్తల సలహా ఉచితము

కు ప్రకృతి గ్రంథములన్నింటికి రూపాయికి 0-2-0 తగ్గింపుధర.

సంవత్సరచందా పన్నెండు రూపాయిలు మాత్రమే.

ప్రకృతి వైద్యకళాశాలలో చేరి వైద్యవేత్తలు కండి.

పుచ్చా వేంకటామయ్య,

శతావధాని మధ్యశ్రీ కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు,

ప్రిన్సిపాల్.

అధ్యాపకాగ్రేసర.

ప్రకృతి కార్యాలయట్టస్సు, విజయవాడ.

అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి.

ప్రకృతి కార్యాలయట్టస్సు — బెజవాడ

1949 సం॥ అక్టోబరు నెలకు జమాఖర్చులెక్కలు

జవలు:- నెలారంభముననిల్వ రూ 207-12-2; ప్రకృతిపోస్టేజి రూ 0-10-0; ఇంటియద్దె రూ 6-0-0; పుస్తకములు రూ 49-11-0; పుస్తకములపోస్టేజి రూ 35-5-0; కొమాపత్రిక్ ఇన్ స్టిట్యూట్ రూ 16-0-0; చిల్లరబాకీవసూళ్ళు రూ 55-12-3; ప్రకటనలు రూ 10-0-0; అడ్వాన్సులు రూ 5-0-0 మొత్తము రూ 363-2-5.

ఖర్చులు:- ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 6-10-0; స్టేషనరీ రూ 0-10-9; నౌకర్లు రూ 41-6-0; సాదరు రూ 4-14-0; భరణము రూ 30-0-0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 5-4-3; పుస్తకములపోస్టేజి రూ 2-8-3; లైబ్రరీ పుస్తకములు రూ 8-4-0; పుస్తకములకమిషను రూ 13-12-0; మిస్ లేనియన్ రూ 1-15-6; నిల్వ రూ 247-13-2; మొత్తము రూ 363-2-5.

కందాళ వేంకటాచార్యులు

మేనేజరు.

ప్రకృతి

ద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

ము 31

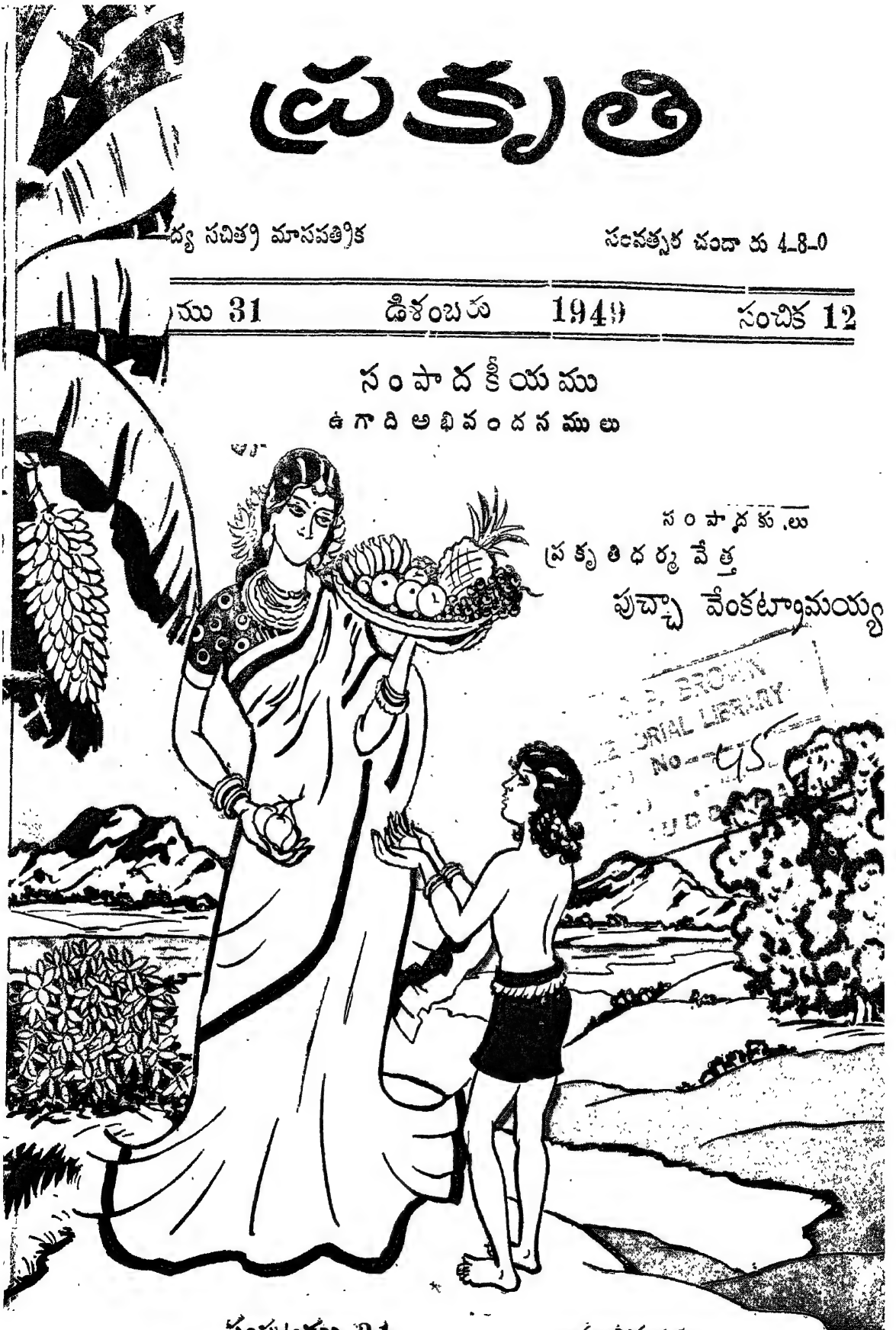
డిశంబరు

1949

సంచిక 12

సంపాదకీయము
ఉగాది అభివందనములు

సంపాదకులు
ప్రకృతిదర్శి వేత్త
పుచ్చా వేంకటామయ్య



ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

డా॥ పుచ్చా వేంకటామయ్యగారి రచన

సర్వులకు సర్వకాలముల కావలసిన శాస్త్రగ్రంథము. యుక్తాహారమువలన 0 6 0
మొదవును. అయుక్తాహారమువలన రోగము గలుగునని అందరికిని దెలియును. ఇది ఈవిషయము. 0 5 0
విపులముగా దెలుపు శాస్త్రగ్రంథము. నిండుకాలికో వెల. రు. 4. 0 5 0
0 6 0
0 2 0

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - విజయవాడ.

అందరూ ప్రకృతి ధర్మాన్ని అవలంబించండి - భూమినే స్వర్గంగా మార్చండి. కృ

స | "ప్రకృతి" పత్రిక ఉచితము

నేడిసిటి కాపు, ఉబ్బసపు చికిత్స 0 5 0
రామచరణ జలచికిత్స 0 4 0

ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు

ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము 4 0 0
నిర్దిష్టాహారానికి వినయము,
కొబ్బరినికూర్చి 1 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విషయము 0 6 0
తేనీరు విషయము 0 6 0
ఆహారసమీక్షనపు గోళము 0 2 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తీగపీంస 0 4 0
అనుభవానందము 0 12 0
సుహృద్భావము 0 8 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుము 0 4 0
కలుముంత సాగావీపా 0 4 0
టీకాల భగవంతుని 0 1 0
దేవధత్తయ్య మొకయూహము 0 4 0
కాశ్రము 0 4 0

స్వాభావిక
చికిత్సానియమములు 0 5 0
ప్రకృతిచికిత్సా శాస్త్రములు
1, 2 భాగము (ఒక్కొక్కటి) 5 0
మొత్తము మూడింటికి చికిత్స 1 8 0
శిశుమౌళి కోక సంరక్షణము 0 4 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ 0 3 0
కనీసికానిదానము 8 0 0
మఖనిదానము 8 0 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము 0 1 0
అరోగ్య సూత్రములు 0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స 0 2 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము
1. భాగము 1 8 0
2. భాగము 1 4 0
3. భాగము 1 8 0
4 5 6 7. భాగము ఒక్కొక్కటి 0 6 0
ఎనిమిది 0 14 0
ద్యావచికిత్స 0 8 0
యోగచికిత్స 0 6 0

క్షయరోగము 0 12 0
చలిజ్వరము 0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఖ) 0 4 0
బాలెంతరోగము 0 4 0
మధుమేహము 0 4 0
శిశుసము 0 12 0
కలరా 0 2 0
మమూచికము 0 8 0
శ్రీలక్ష్మణములు 0 2 0
చర్మవ్యాధులు 0 6 0

వేదాంతము - ఇతరములు

మహాయోగము 0 12 0
నిర్దిష్టాహారము 0 6 0
ముక్తిప్రకాశము 0 8 0
రామస్మృతిసామి వేదాంతము
వైదికవ్యాసములు
1, 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0
పాల తరగలు 2 0 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి రూ॥ 2 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు
ఒక్కొక్కటి రూ॥ 3 0 0

ప్రకృతి 16వ సంపుటము రూ॥ 1 4 0
17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 3 0 0
29, 30 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి 4-8-0
హిస్టీరి ప్యాకింగు అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంవత్సర చందా రు 4-8-0

సంపుటము 31

డిశంబరు

1949

సంచిక 12

సంపాదకీయము

ఉగాది అభివందనములు

ప్రకృతి పత్రిక చందాకొరకు విజ్ఞప్తి.

ఆర్థిక !

ప్రకృతి పత్రికకు మీరు 1948... నుండి 1949... వరకుగల సంవత్సరమునకు చందా బాకీ యున్నారు. దయచేసి ఈ పత్రిక అందిన వెంటనే ఆ చందా రాలుగురూపాయల యెనిమిది అణాలు మని ఆర్డరు ద్వారా పంప పార్థన. మీరు అట్లు పంపకున్న రాబోవు నెల సంచికను పీ. పీ. ద్వారా రు 4-12-0 లకు పంపెదము. స్వీకరించ ప్రార్థన. మీరు పత్రిక అక్కరలేకున్న మాకు వెంటనే తెలిపి పీ. పీ. ఖర్చు దండుగ లేకుండ సహాయపడ ప్రార్థన.

ఇట్లు,

పుచ్చా వెంకటాచార్యులు.

సంపాదకుడు.

ఇంతవరకు మాయం దభిమాన గానూ ఉండి మా కన్నివిధముల ద్విందిచాము. ప్రపంచ మహా లుచ్చు ఛార్జీలు, జీవనవ్యయములు గో విశేషనష్టము సంభవించినది. కను జయప్రదముగా నడపుటకు పుట్టిదిగాదు. ప్రకృతి ధగ్గమును నైషమ్యములు వ్యాప్తి జేందకుండ బనుగూడ దలపెట్టినది. ప్రకృతి భివృద్ధికి తెచ్చిన యీ పత్రికను దటికేగాక, ఆంధ్రులందరియొక్క పెదజును ఒకొక్కరు విడుగురు కాలములో సహాయపడవలెను.

వచ్చే సంవత్సరములో శిశుసేవకు సంబంధించిన వ్యాసపరంపర ప్రచురిస్తాము. మానసిక చికిత్సకు సంబంధించిన భావచికిత్సాపరంపరగూడా ఉంటుంది. మిగిలిన లక్షణములు ఏమి తగ్గింపము

నూర్య న మ స్కార ములు

కందాళ వెంకటాచార్యులు

మనము సుఖముగను ఆనందముగను ఉండవలయు నన్న ఆరోగ్య మవుతరమనియు, అది లేకున్నచో బాధ, దుఃఖము, రోగము మనకు తప్పవనియు ఎల్లరకు తెలిసినవిషయమే. మనముజీవించుటకు ఆరోగ్యముగ నుండుటకు మన మవలంబించవలసిన

ప్రకృతి ధర్మములు కొన్నికలవు. వాటికి అను కూలముగ బోవుచో మనము చిరకాలము జీవించ గలము. ఆరోగ్యముగ నుండగలము. వాటిని తిర స్కరించుదుమేని, అనారోగ్యము, అకాల మరణము తప్పవు. అది యేమి దౌర్భాగ్యమోకాని

మనలో ననేకులకు పరిపూర్ణారోగ్యమునకు వలయు పరిస్థితులు, అవకాశములు లేనేలేవు. నేటి మానవులలో ననేకులవృత్తుల వీక్షించుడు. ముఖ్యముగ స్త్రీలలోని ఉద్యోగులు పనిచేయు స్థలములు పరిస్థితులు ఆరోగ్యమునకు భంగకరములుగ నున్నవి. ఆరోగ్యము కరవైనది, వివిధజాడ్యములు ప్రజలకు బాధను దుఃఖమును కలుగ జేయుచు పెచ్చుపెరిగినవి. కొన్నికొన్ని మంచి యభ్యాసముల వలననే ఆరోగ్యము లభించగలదు. సకల రోగములు నశించగలవు. అట్టి యభ్యాసములలో వ్యాయామమొకటి. అంతేకాని వైద్యులద్వారా ఆరోగ్యములభించునతిలచుటఅజ్ఞానము. వ్యాయామముగూడా శాస్త్రయుక్తమైనది, ఒక క్రమ పద్ధతికి చెందినట్లయ్యె యుండవలయును. లేనిచో మేలుకు బదులు కీడు సంభవించ గలదు.

ఏవ్యాయామ మైననుసరే శరీరమున కుల్లాసమును కలిగించునది ఉత్తమమైనది. శరీరమందలి యవయవము లన్నియు చక్కగ పనిచేయునీతిలో నున్నప్పుడే అట్టి యల్లాసము లభించగలదని వేరే చెప్పనక్కరలేదు. అందుచేత మననిత్యజీవితములో మనలోని వలన చెడిపోయిన శరీరావయవము లన్నిటిని చక్కబరచి ఆరోగ్యస్థితిలో నుంచి అవి పాటిపాటి కార్యములను చక్కగ నెరవేర్చునట్లు చేయునట్టి వివిధ పద్ధతులతో వ్యాయామము కూడుకొనినదై యుండవలయును. కండరములను పెంచుట ఛాతినీ పెంచుట ఆరోగ్యముకాదు. శరీరావయవములను బలపరచుట ఆరోగ్యమనబడును. ఈరీతిగ శరీరావయవములన్నిటికి శక్తిని చురుకుదనమును ఉల్లాసమును కలిగించు వ్యాయామములలో సూర్య నమస్కారములొకటి. కాని సూర్య నమస్కారములవలన ఆధ్యాత్మిక శక్తి కూడ వృద్ధియగును. ఇందు వ్యాయామము యోగాసనములు ప్రాణాయామము ఇమిడియున్నవని క్రిందటి

పత్రికలో వ్రాసితిని. సూర్యనమస్కారములను గురించి ఇదివరకే ఎంతయో వ్రాసినాను. ఇది వ్రాయుటకు ఎంతయోకలదు. నాశక్తికొలది వ్రాయ యత్నించెద.

మనపూర్వుల నిత్య పూజావిధానములో సూర్యనమస్కారములు ఒక అంగము. నేటికిని కొందరు సూర్యనమస్కారములు చేయుచున్నారు. కాని వారికి సరియైన విధానము తెలియదు. తెలియదనే చెప్పవచ్చును. అందుచేత మేలుఎంత మాత్రము లభించుటలేదు.

సూర్య నమస్కారములను మనము చులకనగ జూడరాదు. వాటిని సక్రమముగ జేయుచో ఎక్కువమేలు కలుగ గలదు. చక్కని ఫలితములు స్పష్టముగ కనిపించగలవు.

విస్తరిలో ఆహార పదార్థముల నుంచుకొని చాలాబాగున్నవని అనుకొనిన ఏమిలాభము? స్వయముగ చేతితో తీసికొని భుజించవలయును. అప్పుడుకదా దానివలన మేలుకలుగునది. అటులనే సూర్య నమస్కారములు బాగున్నవని అనుకొని నంతమాత్రమున లాభములేదు. ప్రశ్నించుము కష్టపడి నమస్కారములు చేయవలయును. అప్పుడే ఫలితము కనుపించును. నేటి వివిధవ్యాయామ విధానములకంటె సూర్య నమస్కారములు ఉత్తమమైనవని గ్రహించగలరు.

ఇక వ్యాయామమును గురించి రెండువిధములైన అభిప్రాయముల ప్రజలు గలరు. దీనినిబట్టి మానవులను రెండురకములుగ విభజింపవచ్చును. వ్యాయామమువలన కండరములను శరీరమును పెంచుకొనవలెననెడి యభిప్రాయము గలవారొకరకమువారు. వీరు మనుగ భుజించుచు వ్యాయామము చేయుచు శరీరమును పెంచుకొందురు. రెండవరకమువారు మొదటిరకమువారిని చులకనగ జూచుదురు. వారిని పశువులుగ భావించుదురు.

వారిదృష్టిలో వ్యాయామము హీనముగ గనిపించును. ఇట్టిఅభిప్రాయము కలవారు విద్యావంతులలోను నాగరికులలోను, ధనికులలోను, కలరు. ఇక ఆధ్యాత్మిక చింత కలవారి యభిప్రాయము చూచుదము. వారు శరీరము విషయమై శ్రద్ధ వహించరు. అందుచేత వ్యాయామ సంబంధమైన భాగమును తీసివేసి కేవలము సూర్యభగవానుని స్తుతించు మంత్రములను జనువుచు ననుస్కరించుచు నిలుచుందురు. ఈవిధముగ మొత్తముమీద అందఱును సూర్యనమస్కారముల విషయమై అశ్రద్ధ వహించుచున్నారు. పైనవానినట్లు ప్రాణాయామము, యోగాభ్యాసము, వ్యాయామము మంత్రములు ఇందు ఉండుట చేతనే అన్నటికంటె సూర్యనమస్కారములు ఉత్తమమైనవి అని చెప్పవలసి వచ్చినది. చెప్పటయేల? యథార్థము. అయితేనేమి? మొత్తముమీద ప్రపంచమంతయు దీనినివిడిచిపెట్టినది. సూర్యరశ్మిలో సూర్యనమస్కారములు చేయుటవలన శరీరమునకలుగు మార్పు అపరిమితము. దీనినిగురించి తరువాత వ్రాసెదను. తమ శరీరములు సుకుమారమైనవని అనారోగ్యులు ప్రగల్భము లాడుచుందురు. బట్టతలమొదలగు జాడ్యములు కలవారు అవి తమ ఘనతకు హేతువులని గర్వించుదురు. కళ్లకు జోడుపెట్టుకొనుట నాగరికము. ఈవిధముగ ప్రజలు దురభిప్రాయములతో నున్నారు.

బలహీనము, రోగములనా మనము కోరునది? మనము కోరుకొనవలసినది ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమే సాభాగ్యమును ఆరోగ్యక్తి కలదుకదా! మనమీ ప్రపంచమున జీవించుటలో అనుక్షణము సుఖసౌఖ్యముల ననుభవించుట మన ముఖ్యోద్దేశము కాని, దినములను - మంచివియైననేమి చెడ్డవి యైననేమి? నిర్లక్ష్యముగ గడుపుట కాదు. వ్యాయామము లేనిదే ఆరోగ్యమును కాపాడు కొనుట అసంభవము. ప్రతిదినము మనకంటికి కనిపించుచున్న మానవులు సుఖముగనే తిరుగుచున్నారు, ఆరో

గ్యముగనే ఉంటున్నారని అందుకేమో! అట్లు కనిపించుదురు కాని పరీక్షించిచూడ ఏదో ఒక జబ్బుమానవునిలో కనిపించుచునే యుండును. నిత్యము వ్యాయామము చేయుచు సక్రమ హారమును భుజించు నాతడు సదా ఆరోగ్యముగనుండగలడు.

వ్యాయామమువలన లాభ మేమన? శరీరమందలి ప్రతి అవయవము వేగముగ కదలుట వలన ఆయాభాగములకు రక్తము ప్రసరించు చుండును. దీనిని మనము నిరూపించ వలసిన అవసరములేదు. ఇది వ్యాయామము వలని ఫలితములలో నొకటి. వ్యాయామము చేయునపుడు హృదయము చురుకుగాను, వేగముగాను పనిచేయుట తద్వారా రక్తము విస్తారముగ సరఫరా చేయబడుట వ్యాయామ కాలమునను తరువాత కొంతకాలమువరకును రక్తము శరీరమందంతటను వేగముగ ప్రసరించుట వ్యాయామ కాలమున ఉచ్చాస నిశ్వాసములు వేగముగ జరుగుటవలన రక్తము పరిశుభ్రమగుట మొదలగు ఫలితములు కలిగి నూతనజీవనశక్తి, ఉత్తేజము, చురుకుదనము శరీరమునకు కలిగి ప్రతిఅవయవము వాటివాటి పనిని చక్కగను చురుకుగను నెరవేర్చుకొనును. అందుచేత ఆరోగ్యమునకు వ్యాయామ మవసరము. వ్యాయామముయొక్క ఉద్దేశములలో ప్రధానమైనది ఆరోగ్యము; తరువాత బలము. అందుచేత మన మందరము ఆరోగ్యమునే ప్రధానముగ భావించి వ్యాయామము చేయుచో బలము దానంతటదే సహజముగ లభించును.

సూర్యనమస్కారములు శాస్త్రముక్తముగ ఏర్పాటు చేయబడినవి. శరీరమందలి ప్రతిఅవయవముకు సక్రమాభివృద్ధిని కలుగజేయుటయే వాటి ముఖ్యోద్దేశము.

అవి మానవశరీర నిర్మాణమునకు చాల అనువైనవి. వాటివలన శరీరము సదా ఆరోగ్యముగను, బలముగను ఉండుటయేగాక వివిధ జాడ్యములు నొప్పులు మొదలైనవికూడ నివారణ అవగలవు.

భా వ చి కి త్న

శుచ్చావేంకటాచార్యు గారు

ఇదివరకు వ్రాసిన వ్యాసములో ఎన్నో వ్యాధులకుమనస్సే మూలకారణముగా ఉన్నదని తెలిపియుంటిని. అయితే దానికి సంబంధించిన వివరములను ఈ వ్యాసములో తెలియజేయు ప్రయత్నిస్తాను. కుష్ఠరోగమే ఉన్నదనుకొండి. ఆరోగ్యమున్నవాడు ఎంతోమూర్ఖుడుగాను పట్టుదలకలవాడుగాను ఉంటాడు. వాడముచేసి ఆతనిని ఏ విషయమైనా ఒప్పించుటకైనా వీలులేదు. అతడు వాదములో ప్రవేశింపనైనను ప్రవేశింపడు. ప్రవేశించినా తాను ఎదిరిచెప్పిన వాదము 'వప్స్యకోను' అనేమనస్సు. వాదములోకి దిగుతాడు. తన మంచికొరకు సలహా చెప్పినా దానియొడ గూడా యెదురు దిరుగుతాడు. ఇది అతనిదేహము నందుండే ముఠికిరక్తము మెదడులోనికి పోయి మనోమంత్రమునకు ఆహారమగుటవలన కలుగుచున్నదని గ్రహింపలేకినదే. ముఠికిరక్తమువలన మనస్సుతిన్నగా పనిచేయుదు. మనస్సు తిన్నగా పని చేయనందున కామదేహములో ఉద్రేకాలు పుట్టి రక్తముయొక్క నైర్మల్యమును చెడగొట్టుతు ఉంటుంది.

అమవాతముతో కీళ్ళుకట్టుకు పోతైకొందరికి అట్టివానికి శాస్త్రవిరుద్ధములును, అనుభవవిరుద్ధములును అగు అపసిద్ధాంతములు మనస్సులో చేరి చలించకుండా ఉంటుంది. అందువలన ఇతరులతో వారు సమరణ భావముతో ఉండజాలరు. తమనమ్మికలను ఎట్టి అపత్కాలము లోను సడలించుకోలేరు. అందువలన ప్రాణమయ కోశములో కొన్ని గడ్డలు ఏర్పడి యుండునని అతని ద్వియ దృష్టిని సాధించిన వారు చెప్పుచున్నారు. అందువలన ప్రాణశక్తి భారాళముగా ప్రవహింపక పోవుటవలన భౌతిక ఉపాధి యందును ఆయా అవయవములలో కొన్ని లంక

లేర్పడి రక్తము సరిగా ప్రవహింపక నిలువ ఉండి మాలిన్యములతో చేరి గడ్డకట్టిపోవును. అందువలననే ఆమ వాతము, మేహ వాతము, చచ్చు మిడలగు వ్యాధు లేర్పడుచున్నవి.

క్షుద్రదేవతలను ఉపాసించి తుచ్ఛులుగు శక్తులను సంపాదించి తమ దుష్టమగు మనోబలముచే పరులకు అపకారము చేయువారి వెన్నుపాము నందలి సుషుమ్నలో కదలిక యేర్పడి యుండును. అయితే ఆకదలిక దుష్టమగుట వలన అట్టివారికి జన్మాంతరమున వెన్నుపామునకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఎస్తున్నవని తెలియుచున్నది. వెన్ను వంపు, గూని, నడుమునొప్పి, తుంటినొప్పి, వెన్నుపాములో మంటలు, పొటులు మొదలగు వ్యాధులు వస్తున్నవి.

ఈ రీతిగా రోగములు రావటములో జన్మ జన్మాంతరాల సంస్కారాలు వాసనలు కారణముగా ఉంటున్నవి కనుక ఆయా ఉపాధులలో మార్పులు కలిగితే, భౌతిక మగు అన్నమయ కోశములో చేసిన చికిత్స సులభంగా ఫలప్రదము అవుతుంది. లేకున్న తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి కలిగి తిరిగి తిరిగి అదేరోగము వసూ ఉంటుంది. కనుక ఇట్టిప్రాణమయ మనోమయ దేహములో మార్పులు చేయటం చాలాచాలా అగత్యం.

ఒకేతోటలో ఒక ఉసిరిక చెట్టు, ఒక నిమ్మ చెట్టు, ఒక మామిడిచెట్టు వేస్తేమి. ఎరువులు గూడ దాదాపు ఒకేరకమైన యెరువులు వేస్తేమి నీరు, గాలి, వెలుతురు, నేల, యెరువు మొదలగు వానిలో భేదము లేకున్నన్నను చెట్టు తమాజాతికి అనుగుణ్యమైన ధాతువులనే స్వీకరించి వేరువేరు స్వభావముగలిగి వేరు వేరురుచి, వాసన, రసము, గుణము, వీర్యము విపాకాకాదులు గల ఫలములు నొసంగినవి. (తరువాయి పైటిలు 3 వ పేజీలో)

ఆరోగ్య సూత్రములు

శ్రీయుత : కవితా విశారద,

అల్లమరాజు నారాయణరావుగారు, బొబ్బిలి.

ఉ॥ కాచియు బాగుగా నడిచుగట్టిన నీళ్ళను తాగఁగావలె
 నీచపదార్థ భక్షణము నింద్యమటంచుఁ దలంపఁగావలె
 తూచిఁభోజనం బెప్పుడు దోషముగాదని యెంచఁగావలె
 పూచినపుష్ప తైలములు పూయుట నామయకారణంబగున్

సీ॥ మధు పదార్థంబు లామయసంభవము లంచు, జీరింది తటచు వర్జింపవలయు
 నిలువఁ జేసిన వస్తువులు వివతుల్యంబు, లంచు సూరంబుగా నుంచవలయు
 నిలయంబు చెంతఁ బెంటలు భ్రోవుసేముట, దుర్గంధమని బైటఁ ద్రోయవలయు
 మలినవస్త్రాల్ దాల్చుటలు గూడదని నమ్మి, యోర్పుతో గుడ్డల నుడుకవలయు

గీ॥ నిర్మలంబగు వాయువే నిఖిల జీవ కోటి కాధారమంచును పాటిచేసి
 మంచిగాలి రావీలు గల్గించుచోట్ల, తీరుగా నెల్లవేళ నిద్రించవలయు.

సీ॥ బావులచెంతఁ జెల్లవరించుట తప్ప, ఉదక మొడ గ్రహించు టు త్రమంబు
 మురికి కాల్యల శుభ్రపటచు పేమరుటోగు, విషియంబు దినము నేవించు టొప్పు
 పొగఁ ద్రాగుటల్ గొప్ప పొరపాటు గానోపు, తేనీటి పానంబు తెవులుగూర్పు
 అధిక సంభోగంబు హానికి మూలంబు, పగటి నిద్దుర సదా భంగపాటు

గీ॥ నేలమీదఁ బరుండుట చాల చెడుగు, తానమాడుట లారోగ్య ధనముమంబు
 తటచుగా నిండ్లు కడుగుట సురుదిరంబు, వెల్లవేయుట లత్యంతవిమల మగును.

సీ॥ పోకటంటించి కారాకిల్లి నమలినన్, దేదీప్య దేహకాంతిని హరించు
 సారాయి కల్లు గంజాయి మొదలగు నిహ వస్తువులు సదా చేవఁజంపు
 మత్స్య మాంసాదులన్ మానుటల్ బాగు మసాలా పదార్థముల్ మేలుగావు
 కారంబు పులుసు విస్తారంబుగా వాడినన్ రక్త తేజస్సు నాశమొందు

గీ॥ కాయగూరలు దుంపలు కాయమునకు, సత్త్వముంశూర్చి సద్బుద్ధి జవము బెంచు
 క్షృతనవోద్ధృత దుగ్ధముల్ హితమొనర్పు, సత్ఫలాహారములు కాస్త్ర సమ్మతంబు.

సీ॥ నిర్ణీతకాలంబు నిరసించకుండ నాహార పానానుల నందవలెను
 వ్యసనంబులం దదేవనిగాను నిల్వక, వేళకు శయనింప వెళ్ళవలెను
 వ్యాయామ కళయందు హాయిగా దినమున, కొక్కసారియునైన నుండవలెను
 వివిధ చింతలచేత విరివిగా జిత్రంబునకు శ్రమలీయ మానంగవలెను

గీ॥ మలవిసర్జన దవ్వున సలుపవలెను, కోపమును భోజనపువేళ గూల్చవలెను
 తినెడువస్తువుల నమలి తినఁగవలెను, మనుజుఁ డధికప్రసంగంబు మానవలెను.

ప్రకృతి

కర్త : వావిలాల రామమూర్తిగారు

సహకారంబులు నాళికేరములు (డాక్టర్ గుచ్చ నారంగముల్
వహియింపఁ ఫలభారగౌరవము రంభాజమ్ములెన్నో అనో
కహముల్ నీయుపదంశముల్ ఫలములే? కాయమ్ముఁ బోషించునే?
ఇహలోకేతర సౌఖ్యమిచ్చునె? శరీర! రమ్ము సేవింపఁగన్.

మనవూర్పుల్ ఋషిసత్తముల్ భువిని నాత్మజ్ఞులై సత్తపో
ధనులై నిర్జరులై తరించిరి మహాబుద్ధుల్ ఫలాహారులై
గనిగడ్డక దలకెత్తు నీప్రకృతి నిష్కమ్మేమియున్ గోర దో
మనుజా! ఇందున లీనమై మనుమ యీమాధుర్యమే ధుర్యమా.

3

వలసినయవి వార్తాకంబులు కోశాతకులు భోజ్యములు కర్కటులున్
కల వీ ప్రకృతియె యొసంగన్, శలాటువులు మంచి వ్యంజనంబులు మనకై.

3

హరితమయమైన పెరుగుతోటాకు, చుక్క కూరయును మంచి బచ్చలికూర లోహ
మారకమునిచ్చు, ప్రకృతినమ్మదముతోడ, కొనుమనిచ్చులు నారోగ్యమును బడయును!ర

శాకాహారులు - పెంపుడు జంతువులు

ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా, ప్రకృతిధర్మముప్రకారము మానవుడు మాంసమును తినకూడదు, శాకములనే భక్షించవలయునని తెలుసు కున్నాము. ప్రతిమానవునకు ఏదోఒకజంతువును పెంచుట యనిన సంతోషము. ఏనుగు, గుఱ్ఱము మొదలగు జంతువులను పెంచుట ధనికులకేగాని సామాన్యులకు సాధ్యముకాదు. వాటిని మేపుటకు డబ్బు కావలయును. అందుచేత చిన్న జంతువులను ఏకుక్కనో పిల్లినో పెంచ యత్నించును; పెంచును.

పశు పక్ష్యాదులలో రెండురకములు కలవు. ఒక రకము శాకాదులను తినును; రెండవ రకము మాంసము తినును. శాకాహారులకు మాంసమును మాంసాహారులకు శాకములను పెట్టుచో అవి ఆరోగ్యముచెడి చనిపోవును, అందుచేత మాంసా

హారులగు పిల్లి, కుక్కను మాంసముతో పెంచుటయా లేక అన్నము వగైరాదులతో పెంచుటయా? వాటికి మాంసము లేనిచో అవి చిక్కి పోవునని మనకు తెలియును. తెలిసియో తెలియకయో వాటిని పెంచదలచువాడు వాటికి మాంసమును పెట్టవలసినదే. అందుకు వాడు స్వయముగా నైనను ఒక జంతువును చంపవలయును; లేదా ఒకరిచేత చంపించవలయును. ఈ రెండు విధములును దుష్ప్రత్యములే. పోనీ పిల్లులకు, కుక్కలకు మనము మాంసము పెట్ట నక్కరలేకుండ, వాటంతట అనే సంపాదించు కొనునని ఊర కొందుమా? అవి మన యిల్లంతటిని పాడు చేయును. యజమాని పిల్లును పరిశుభ్రముగా ఉంచవలెనను తెలివి వాటికిలేదు. అందుచేత వాటిని మనము పెంచకుండుటయే మేలు.

నయమైనసన్నిపాతజ్వరము వడ్డమహాశివోత్సవార్చన గాథ

నాకు యమారు 6 సం॥ క్రిందట నారు. అనంతరం ౩ గం॥ ఆశి ఒకసారి గోరువెచ్చు
 టైఫాయిడ్ జ్వరము వచ్చింది. డాక్టర్లు మందులు ఇంజెక్షనులు ఇస్తే తగ్గిపోయింది. తరువాత కొంతకాలమునకు గనేయమాన్యాధి వచ్చినది. అందుకు నెం 693 బిళ్ళలు వాడుతూ నీమబాదం పాలు త్రాగుతుంటే తాత్కాలికోపశాంతిగా ఉండేది. యమారు 10-15 రోజులక్రిందట దోష గుణముతో జ్వరం వచ్చింది. అందుకు ఏవేవో కలికాలు మందులు వాడినారు. జ్వరం తగ్గక పోగా 103° 104° జ్వరం వృద్ధిఅయింది. తరువాత 4 వ రోజున డాక్టరుగారు వచ్చి యిది సన్నిపాతం అని చెప్పి వైద్యం చెయ్యమొదలుపెట్టారు 10 వ రోజుకి ఈ క్రిందిలక్షణాలతో చాలా ప్రమాదముగా నున్నదని గుంటూరు తీసుకవెళ్ళాలని ప్రయత్నముచేసి కొంతదూరము తీసుకవెళ్ళిన తరువాత ఆశ్రమపోషకులగు శ్రీ మునసబుగారి ప్రోత్సాహముతో ఆశ్రమములో చేర్చబడినా నట. ఆశ్రమరిపోర్టునుబట్టి ఈక్రింది విషయము లన్ని వ్రాయుచున్నాను. జ్వరం 10 వ రోజు సంధిప్రలాపం కలదు. జ్వరం ఉ ద యం 103° సాయంత్రం 104° కలదు. అందు అరగన్ను మగత కలదు. దగ్గు గొంతుగో గురగురమని బాగా వినిపించుచున్నది. గుడ్డలు పీకివేయుట కళ్ళు ఎర్రగా ఉన్నవి. చేతివ్రేళ్ళలో కొన్నివ్రేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళలో కొన్నివ్రేళ్ళు మాత్రం మధ్యమధ్య రెండుమూడు నిముషములు వణుకుచు కదలుచు న్నవి. ఇంతకు 3, 4 రోజులక్రిందటవరకు ఎల్లోపతి హోమియోపతి కలగలుపు వైద్యం జరిగింది. 18-10-49 న ఆశ్రమంలో ఉదయం 9 గంటలకు ప్రవేశించినాను. ప్రవేశించిన వెంటనే పొత్తికడుపునకు రెండు ఒండుప్రట్టిలు 10 ని॥ చొ॥ వేసి ఎనిమూలు 9 గంటలకు వేదీనీటి కటిస్నానం

చేయించారు. విపరీతంగా చెమటపట్టింది. అనంతరం చిన్నటి శిరస్సానం తరువాత చిన్నటి కటి స్నానం 10 నిమిషములు జరిగింది. ఈ మూడు రోజులలో రెండవ రోజు రాత్రినుండే కొద్దిగా నిద్ర పట్టింది. 3 వ రోజు ఉదయంనుంచి బాగా తెలివిలోకి వచ్చాను, దగ్గు పూర్తిగా కగ్గింది. ఎనిమిదాలో మలం 3వ రోజునుండి విపరీతంగా వెళ్ళింది. 4వ రోజున అనగా 21వ తేదీన ఉదయం త్రోవ కల అకస్మాత్తుగా ఉష్ణము నార్మలుకు వచ్చింది అందుకు జ్వరం అంత తొందరగా తగ్గుట మంచిది కాదని కంబళ్ళు కప్పగా ఒక అంగులకు 101.4° వరకు జ్వరం వచ్చింది. అంతటినుండి శీతల చికిత్సలు అనగా ఎక్కువసార్లు పట్టిలు వేయుట తగ్గింది, రోజుకు 3 ఒండుపట్టిలు మాత్రమే వేయుచూ ఒకపూట మాత్రమే ఎనిమా చేస్తూ రాగా 23, 24 తేదీలలో కృమీణా జ్వరం తగ్గుతూ వచ్చి 24 తేదీన పూర్తిగా నార్మలుకు వచ్చింది. 25, 26 తేదీలలో ఒకపూట పేలాలజావ, కూరనీరు సాయంత్రం నారింజ లేక బత్తాయరసము ఇస్తూ 27, 28 వ తేదీలలో ఒకపూట ఉడికించిన కూర, 2 బత్తాయలు సాయంత్రం పూట అచ్చగా బత్తాయలు ఇస్తూ 29, 10-49న మరీ ఆకలి ఎక్కువ అవగా గోలచేయుచున్నందున ఒకపూట ముడి బియ్యపు అన్నం కూర మధ్యాహ్నం సాయంత్రం బత్తాయలు ఇస్తూ 2-11-49 తేదీనుండి గూడగా గోల పడలేక డాక్టరు గారు 2 వ పూట కూడ అన్నం పెట్టించిరి. ఇట్లా మరి 4 రోజులు మాత్రం ఆశ్రయంలో నుండి ఇంటివద్ద అనివార్యమగు పనులుండుటచే ఇంటికి 4-11-49 న వెళ్ళాను. నేను మొదటనుంచి ఆహారనియమము లేకుండా ఉండేదివాడను. డాక్టరుగారు ఆహారనియమము ఒక్కటి పాలిస్తే చాలునని అనేక విధములుగా

బోధించి చెప్పుతూ ఉండేవారు. కొంతకాలం పాటించాను ఇప్పుడు, కోర్టుచ్యవహారములవల్ల ఆహారనియమం పాలించ లేకపోయినా, అప్పుడప్పుడు కొంచెము ఆకలి మందగించినా, మరి ఏ స్వల్పశరీరబాధ వచ్చినా ఎనిమా చేసికొనుట, ఆపూట లేక ఆరోజుకగాని, ఆహారం మానివేసి బాధ తగ్గగానే మామూలు భోజనం తీసుకుంటూ ఉన్నాను. నాకు ఇప్పుడు వెనుకటి బబ్బులు లేకపోగా మందులఖర్చు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. అందులకు శ్రీ డాక్టరు స్థానం పార్థసారథిగారికి కృతజ్ఞుడను.

ధూమపానం

ఒక హత్యచేయుటకు తటపటాయినూ ఉన్న ఒకమానవుడు రెండుగుక్కలు చుట్టూగను వీల్చు గనే “ఏమిటది? నేనింత విడికిపండనుగ ఉన్నా నేమి?” అని వెంటనే ఆపనిని చేసెను. అని టాల్ స్థాయి ఒక కథలో వ్రాసెను. అది ఆయన అనుభవంతో వ్రాసినమాట ధూమపానం కానరాకుండా ధర్మాధర్మ విచక్షణను నశింప జేయును. ఇదే విధముగ అనేక విధములైన వస్తువులు అనేక విధములైన అపకారములు చేయును. కావున వస్తువుల లక్షణములను తెలిసికొని యుక్తమగువాటినే వాడుట మంచిది.

ప్రకృతిచికిత్సలయము, ఖమ్మంమొట్టు

క్షయ, కుష్టు, ఉబ్బుమార్పులు, పరిణామకూట, మొదలగు దీర్ఘవ్యాధులు, తిథివ్యాధులు, ప్రకృతి చికిత్సా సాంప్రదాయానుసారముగ కుదుర్చబడును.

డా॥ పెండ్యాల పుండరీకాచార్యుడు, N.D.

హంసతూలికా తల్పము

కావ్యాలలో చదువుటయేగాని అన్వయించి యెరుగము. అయినప్పటికీ హంసతూలికా తల్పము ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేయదు. జనసౌఖ్యము లందలి వేడిని పెంచి కామాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. కామవర్ధక మైనది గనుకనే దీనిని శృంగారకావ్యాలలో చేర్చినారేమో.

మన దుస్తులను గురించి శ్రద్ధతీసుకొని ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేసుకున్నట్లే మనపడకను గురించి కూడా శ్రద్ధ తీసుకుంటేగాని ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందదు. వేసంగియందును శీతాకాలమునకు వరాకాలమునను ఏవిధముగా మనము ధరించే దుస్తులతీరును కాలానుగుణ్యముగా మార్చుకుంటున్నామో మన పడకయొక్క యేర్పాటుగూడా ఆవిధముగానే మార్చుకోవలెను. కొంద రనుకొను నట్లు మిక్కిలి శీతముగాని మిక్కిలి వేడిమిగాని దేహమునకు ఆరోగ్య దాయకమైనది కాదు. కాన మనము ఆభరణలను వస్త్రములతో నెట్లు తప్పించు కొనుచున్నామో రాత్రులు పరుండు నప్పుడుకూడా మనపడక శాస్త్రానుగుణ్యముగా మార్చుకొని శీత వాతాదులనుండి మన దేహమును కాపాడుకొనవలసి యున్నది.

హంస తూలిక అనగా హంసల యీకలు. వానితో చేసిన పరువునకు హంసతూలికా తల్ప మనిపేరు. ఇవి సామాన్యులకు లభింపవు. ఏమనగా ఎవరికో తప్ప అసలు హంస కనుపడనే కను పడదు. పోతే మిగతా కొంగా కొక్కరాయి యీకలతో చేసిన పడక మనకన్నో విధముల ఆపకారము చేస్తుంది.

ఈకలతో చేసిన పరువులమీద పరుండే భాగ్యశాలురను మనము అప్పుడప్పుడు చూచి

వారు భోగవతులనియు మన కళ్ళది లభింప దనియు నిరాశచెందుటయును కలుగ వచ్చును. నిజమేమనగా ఈకల పరువులమీద పరున్న దానికిన్న మనస్తత్వముతో లెవరుకు ఉండబోరు.

ఈకల పరువుమీద పరున్నపుడెల్ల దేహము అమితముగా వేడి యొక్కతుంది. దేహమునందలి రక్తప్రవాహము నడి యొక్కవ అవుతుంది. హృదయము ఎక్కువ తూరులు పరిశ్రమచేసి అలసిపోతుంది. అందువలననే అట్టి పరువులమీద పరున్నవారికి తెల్లవారేటప్పటికి నీరసము కలుగు తుంది.

ఈకలు సామాన్యముగా తేమలో త్వరగా మురిగిపోయే స్వభావము కలవి. అందువలన వానిమీద పరున్నవారి దేహమునందలి తేమ నది ఆకరించి త్వరగా వాసనకొట్టుతుంది. ఆ వాసనే తిరిగి దేహానికి లభించి దేహారోగ్యము చెడిపోతుంది. పడుకునే పరుపేకాకుండా కప్పు కునే రజాయిలుగూడా ఈకలతో చేసినవగు నెడల దేహమునందలి మాలిన్యములు వెడలిపోక లోపలనే ఉండి తిరిగి దేహానికి లభించుటవలన అట్టివారు నిద్రలేచునప్పటికి బడలికతీరక నిస్సత్తు పగా ఉంటుంది. కనుకనే గొంతులో కాఫీయో టీయో యింకొకటో చేదుగా ఉండేదో పులుపుగా ఉండేదో పోస్తేగాని వారు నిత్యవ్యవహారములను ఆరంభింపనేలేరు.

జీవితములో 3 వ వంతు దినమునకు 24 గంటలైతే అందులో కనీసము 8 గంటలు మనము ప్రక్కమీద ఉంటాముగనుకను ఆ 8 గంటలు సూర్యకాంతి యెలాగో తగులదుగనుకను మనకు ఆరోగ్యము ఉండవలెనంటే దేహమునకంతటికి

ఏదోవిధముగా మంచిగాలి తగులుతూ మనము మంచిగాలిని పీలుస్తూఉంటేనే మన ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా నిలిచియుంటుంది. రాత్రియందు వేడికలిగే ప్రక్కలమీద పరుండి దట్టమైన వస్త్రములను కప్పుకొని దేహమునుండి వెడలు దుర్గంధమును దూరాయువులును లోపలనే నిలిచి యుండగా గదిలోనికి వచ్చేకిటికీలయినను తెలిచి యుంచక విడిచినగాలినే పీలుస్తూఉంటే వారికి ఆరోగ్యము ఎలా వృద్ధిపొందుతుంది?

దినమునకు 2, 3 తూరులు తినే ఆహారమును గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నప్పటికీ దినములో 4, 5తూరులు త్రాగే నీటిని గురించి శ్రద్ధతీసుకుంటున్నప్పటికీ, నిమిషానికి 17 తూరులు శ్వాసకోశాల ద్వారాను, ప్రతిసెకను చర్మరంధ్రముల ద్వారాను జరుగుతుండే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను గురించి శ్రద్ధతీసుకోక పోతే ఆరోగ్యము ఎలా వృద్ధిపొందుతుంది?

ఒక భాగ్యవంతుని నేనెఱుగుదును. ఆయనగూడా చిన్నప్పటినుండియు ప్రకృతివైద్యుడేను. వారింట్లో మందులు మాకులు తినకుండా యెవరికన్నా రోగమువస్తే తొట్టిన్నానాలు పథ్య నియమాలు అవలంబించి రోగబాధ నివారించుకునేవారు నివారించు కునేవారేగాని తిరిగి తిరిగి రోగాలు వస్తూ ఉండేవి. ఆయనభార్య ఎప్పుడూ రోగిష్టిగానేఉండేది. ఎన్నివిధాలో చికిత్సా విధానము మార్చిమార్చి చేయించినాము. తత్కాలములో నయమై మళ్ళీ రోగము వస్తూఉండేది. వారికి కారణము తెలియక నన్ను ఈ స్థితికి కారణము చెప్పమన్నారు. చూతునుగదా ఆయిల్లు పట్టణము మధ్యనున్నది. వాకిలి దక్షిణానికే ఉన్నదిగాని యేమిలాభము? రెండుప్రక్కలా దుకాణాలు పెట్టుకొనేకొట్లు ఉన్నవి. సింహద్వారము ఎవరో వచ్చినప్పుడు తప్ప తెరువరు. అందువలన లోపలికి గాలిరాదు.

దీనికితోడు వారి పడకగదులు చీకటికోణములు కిటికీలు ఉన్నవి. వానినిండ నేవేవో సామానులు ఉన్నవి. మంచముకింద ట్రంకుపెట్టెలు ఇంకా ఏవేవోసామానులూ ఉన్నవి. రాత్రియందు నలులతోనూ, దోమలతోనూ రాత్రి రెండుజాములు దాటితేనేగాని నిద్రపట్టదని వారేచెప్పినారు. మేడమీద గదులై తే ఉన్నవిగాని అవిపడుచువారి మిథున గృహాలుగా ఉన్నవి. మన భాగ్యవంతుడూ భార్య ఈ క్రిందిభాగాలలోనే నిద్రపోతారు. పురుషుడు గనుక ఆయనకు పగటి కాలములో కొంతభాగము తిరిగివచ్చుటలో గాలి వెలుతురు తగులుతూ ఉంటుంది గనుక అవసరములేని చిరుతిండ్లు తినడుగనుక ఆ కుటుంబములో ఆయన ఒక్కడే ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు.

వారున్నయిల్లు వెంటనే మార్చి పట్టణము వెలుపల మంచిగాలి తగిలేచోట విశ్రాంతి అయిన యింటికి పోమ్మన్నాను. జ్యోతిష్యం ప్రకారము ఆయింట్లోఉంటేనేవారివిశ్వర్యమునిలిచి ఉంటుంది. లేకపోతే దర్శిద్రం వస్తుందన్నాడు, భాగ్యమూ ఆరోగ్యమూ ఒకయింట్లో ఉండుటకు వీలులేదేమో అన్నాను.

మనము పడుకునే గది పడుకునే ప్రక్క వీనిని గురించి మనకు సరిగా చెప్పేవారే లేకపోవుట వలన మనము ఎన్ని విధములైన యితర ఆరోగ్య నియమాలు పాటించినా రోగ నివారణము కాకుండాను, ఆరోగ్యము రాకుండాను ఉంటున్నది.

కనుకనే మనము పండుకొనే గదులు సాధ్యమైనంత యెత్తుగా ఉండవలెను. లభించినప్పుడెల్ల రాత్రినేలమీద పరుండుట కన్న కొంచెము ఎత్తుగాఉండే మంచములు బలలమీదనే పరుండుట మంచిది. గాలి చొరనిదట్టమైన అల్లిక కలిగిన మంచములకన్న గాలి లోనికిచొరగల అల్లిక

గల మంచములే మంచివి. పరువులో ఈకలు గాని, ఉన్నిగాని ఈక్క-రాదు. మంచి దూది బాగుగా వడించి కూర్చిన పరువులైతే అతి శీతలముగా నుండే శీతాకాలములో ఒకటి రెండు నెలలు పనికివస్తవి. మిగిలిన కాలములం దెల్ల జమఖానాలు, దుప్పట్లు, బొంతలు ప్రక్కను పరుచుకొని పండుకొనుట మంచిది. మనదేహము నుండి వెలువడిన దుర్గంధముతో గూడిన గాలి ప్రక్కన పరచిన దుప్పటి మొదలగు వాని నుండి యెప్పటి కప్పుడు వెడలిపోతూ ఉంటుంది. రాత్రి ప్రక్కను పరచిన వస్త్రాదులను పగటివేళ ఎండలో ఆరవేయవలెను. వారమునకు ఒకటి రెండుతూరులు వానిని నీటిలోతడిచి ఎండ వేయుచున్నయెడల అవిమురికిగా నుండక శుభ్రముగా ఉంటవి.

పైనకప్పుకునే వస్త్రములను ముఖముమీదికి

కప్పురాదు. మెలకువవచ్చినట్లుడెల్ల కప్పుకొన్న దుప్పటిని క్రిందుమీదుచేసి లోపలచేరిన గాలి లోని శేషము బయటికిపోవునట్లు కృద్ధతీసుకొనవలెను. ఈ విధంగా దేహమును మురికిగాలిలో నుంచక సాధ్యమైనంత మంచిగాలిలో నుండి నిద్రించుటవలన దేహరోగ్యము క్రమక్రమముగా వృద్ధియగుచుండును. నిద్రలేచునప్పటికి దేహము నకు బలము, ఉత్సాహము చేరుకొని తెల్లవారు జామునకే మెలకువవచ్చి దేహము తేలికగా ఉంటుంది. శీతాకాలములో తప్ప మిగతాకాలములందు సాధ్యమైనంత తక్కువ మందముగా నుండే పడకమీదనే పరుండవలెను సాధ్యమైనంత తక్కువ దుప్పట్లే కప్పుకొనవలెను. గాలి అనుకూలముగా నున్నప్పుడెల్ల విధిగా ఆరు బయట గాలివస్త్రములు కప్పుకొనకనే పండుకొనవలెను.

సుఖరోగములు

యువకు లనేకులు అజ్ఞానముచే కొన్ని దురభ్యాసములకు లోనై ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొని అనేక యిడుముల పాలగు చున్నారు. అందు స్త్రీసంగమమొకటి. మానవు లనేకులు కేవలము వ్యభిచార దోషముచే సుఖసంకటములకు లోనై అనేక బాధలుపడి చివరకు ప్రాణములు సయితము గోల్పోవుచున్నారు.

ఏకపత్నీ వ్రతులు అనుకొనినప్పటికి అమిత సంభోగముచే బలహీనులగుచు ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుకొనుచున్నారు. స్త్రీల ఆరోగ్యమును పాడు చేయుచున్నారు.

ఈ రెంటికంటె చెడ్డ దురభ్యాస మొకటి కలదు. యువకు లనేకులు హస్తప్రయోగాది దుర

భ్యాసములకు లోనై వాటిని మానలేకున్నారు. చెడు ఆలవాట్లను మానుట చాలకష్టమే. అయినను జీవితముయొక్క విలువను గ్రహించుకొని దురభ్యాసములను విడువవలెను. లేనిచో ఆరోగ్యము చెడిపోవును.

స్త్రీ సంభోగముకంటె హస్త ప్రయోగము చాల ప్రమాద కరమైనది. అందుచేత హస్తప్రయోగమునకు అలవడుటకంటె స్త్రీసంభోగము ననుభవించుట మంచిది. కాని మనోనిగ్రహముకై యత్నించుట మంచిది.

తల్లిదండ్రులును తమబిడ్డలు హస్తప్రయోగమున కలవడివట్లు తెలిసికొనగనే వారిమనస్సును అట్టి సంకల్పములనుండి త్రిప్పటకు యత్నించి

వారికి మనోనిగ్రహమును అలవరచ వలెను. అది దుస్సాధ్యమైనప్పుడు వివాహము చేయుట మంచిది.

మనసును నిగ్రహించుకొనలేనివాడు ఈ పపంచమున ఎందుకును పనికిరాడు.

విచక్షణ లేక, జహ్వాను నిగ్రహించుకొనలేక విచ్ఛలవిడిగ దొరికినదంతయు తినువాడు మనసును నిగ్రహించలేడు. కామోద్యోగమును ఎక్కువ చేయు ఆహారవిహారములను పూర్తిగ త్యజించుట మంచిది. కామోద్యోగమును ఎక్కువచేయు నవలలను పుస్తకములను చదువకూడదు. అట్టి సినిమాలను చూడకూడదు. యువకు లనేకులు చెప్పటానే ఉంటారు. చదువుతూనే ఉంటారు. విజ్ఞానమును వృద్ధిచేయు పుస్తకములనుమాత్రమే చదువుట చాలశ్రేయస్సు. కామమును వృద్ధి జేయు మాంసము, ఆవకాయ, మునగకాయ, మింపపసున్ని మొదలైనవాటిని బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుకొనదలచువారు అవివాహితులు ముఖ్యముగ విద్యార్థులు తగ్గించుట మంచిది. మానిన శ్రేష్ఠము. అధికముగ కామవిశాచముచే బాధ పడువారు ముఖ్యముగ చన్నీళ్ళలో దినమునకు 2, 3 పర్యాయములు స్నానము చేయవలెను.

మాంసాహారమే బలము నిచ్చుననియు శాకాహారము బలమునివ్వదనియు కొందరి యభిప్రాయము. అది వట్టిభ్రమ. శాకాహారములో నుండే బలము మాంసాహారములో లేదని నేడు పాశ్చాత్యదేశములలో ఋజువు చేయబడినది. ఎక్కువ జలశాలులుగ నుండువారిలో చాలమంది శాకాహారులే. వివేకానందుడు, గామా, ఇమాంబత్సు, కోడి రామమూర్తినాయుడు మొదలైనవారు శాకాహారులే. పాశ్చాత్యదేశములలో కూడ బలాధ్యు లనేకులు శాకాహారులే.

ఎక్కువగ బలమునిచ్చునవి గోధుమలు, బాదం, ఇతరపప్పుదినుసులు, బటాని, చిక్కడు గింజలు, మొదలైనవి. ఆహారవిలువను తెలిసికొని భుజించుచుండుట మంచిది.

యువకులకు మనోనైర్మల్యము ఉండినగాని చదువు సరిగరాదు. మనోనిగ్రహ మున్నవారే చక్కగ అభివృద్ధిలోనికిరాగలరు. ప్రకృతిధర్మముల కనుకూలముగ బోధువారి ముఖవర్చస్సు చక్కగ నుండును. ముఖ్యముగ జిహ్వచాపల్యమును జయించువారు ప్రపంచమునే జయించవచ్చును.

కనుక బహుజాగ్రత్తగ కాలమునుగడపుట మంచిది. అమానుషకృత్యములు చేయకుండ జాగ్రత్తగుండవలెను.

ఈ విషయములో బ్రహ్మచర్యమును గుఱించి బ్రహ్మచారిని గురించి గాంధీమహాత్ముడు చెప్పిన వాక్కులను సదా స్మరించుచుండుట వలన మేలు కలుగ గలదు.

“బ్రహ్మసాక్షాత్కారమునకు బ్రహ్మచర్యం ఒక సాధనము. బ్రహ్మచర్యము ద్వారాగాని బ్రహ్మ సాక్షాత్కారం సిద్ధించదు. బ్రహ్మ సాక్షాత్కారమైన కాని బ్రహ్మచర్యం పరాకాష్ఠను పొందదు. అయినప్పటికి బ్రహ్మసాక్షాత్కార పర్యంతము బ్రహ్మచర్య దీక్షను వదిలి పెట్టగూడదు”.

“ఇంద్రియములను త్రికరణశుద్ధిగ నిగ్రహించు వాడే నిజమైన బ్రహ్మచారి. అతడు ఒక్క ఇంద్రియమునేకాదు, అన్ని ఇంద్రియములను నిగ్రహించు టవసరము. కేవలం ఒక్క కామవాసననే నిగ్రహించబూనుకొనుట అసాధ్యమైనపని. అన్ని ఇంద్రియములను ఏకకాలములో నిగ్రహించబూనుకొనిననే అది సాధ్యమాను.

హ త యో గ ము

ఈమధ్య స్వీడనునందు జరిగిన ప్రపంచ వ్యాయామ మహాసభలో జరిగిన హతయోగ ప్రదర్శనమునకు స్వీడనుప్రజలు ఆశ్చర్యచకితులై తమకొర కొక హతయోగ పాఠశాలను స్థాపించ వలసినదిగ ప్రార్థించగా హతయోగ ప్రదర్శనము చేసిన డా॥ గోస్వామిగారు స్టాక్ హోంలో ఒక హతయోగ పాఠశాలను స్థాపించిరి. ఒక జమిందారిణి, కొందరు డాక్టర్లు, లాయర్లు, వర్తకులు ఇంజనీర్లు, ఉపాధ్యాయులు, నాట్యాచార్యులు, వస్త్రాదులు, విద్యార్థులు, ఆడపిల్లలు ఆ పాఠశాలలో శిక్షణమును పొందుచున్నారు. పాఠశాల ప్రారంభమై ఎక్కువకాల మవకపోయినను, విద్యార్థులు తమ మనశ్శరీరములలో ఎంతో అభివృద్ధి వచ్చినదని చెప్పుచున్నారు. కొందరు తమ దేశాలోగ్యం హతయోగం వలన చాలా అభివృద్ధిపొందినదని చెప్పుచున్నారు. హతయోగాభ్యాసం చేయుచున్న ఒక స్త్రీకి, పూర్వము దినమునకు రెండుగంటలు కూడా నిద్రపట్టక నానా అవస్థలు పడేదట. ఇప్పుడామె సుఖముగ ఒకేసారి దినమునకు 2 గంటలు నిద్రించు చున్నదట.

ఇప్పుడు మనము హతయోగమును గురించి కొంత తెలిసికొనుట మంచిది. మన దేశమున రెండు గొప్పయోగ సంప్రదాయములు కలవు. అవిహతయోగము, రాజయోగము. వీటినిగురించి బీసెంటు చక్కగా వ్రాసెను. హతమనగా బలవంతము చేయుట. బలవంతముగ కష్టపడి సాధనముచేసి యుక్తత బడయు సాధనమునకు హతయోగమని పేరు. ఇది సాధకునకు విశేష షోపయోగముకాదు. రాజయోగము కేవలము మానసిక సాధనము. హతయోగి స్థూలశరీర సం

స్కరణముతో నారంభించును. రాజయోగి మనస్సును సంస్కరించుటతో నారంభించును. యోగాభ్యాసము చేయువాడు యోగి.

హతయోగమునకు రెండుఉద్దేశములు కలవు. పరిపూర్ణమైన శరీరాలోగ్యము దీప్తాయుర్దామము గలుగుట యొక యుద్దేశము. రెండవది పరలోక వాసులు, విశేషజ్ఞాన వికాసములేని వారు నగు భూతములను వశపరచుకొని స్వప్రయోజనము కొరకు వారి నుపయోగించుట. మహిమలను జూపువారు సామాన్యముగ హతయోగులే.

హతయోగి తనశరీరమును తనప్రాణ వ్యాపారములను పూర్తిగ వశపరచు కొనును. ప్రాణ మను పదము సాధారణముగ ఊపిరియను నర్థమున వాడుదురు. కాని ఆమాట సర్వత్ర వ్యాపించి యుండు ప్రాణశక్తులకును వర్తించును. ఆశక్తు లన్నిటిని హతయోగి తన ఇచ్చవచ్చి నట్లు పనిచేయునట్లు లోబరుచు కొనును. ఇది రెండు విధముల జేయును. ఒకటి ప్రాణాయామము. ఇది ఊపిరి బిగియబట్టుట మాత్రమే కాదు. శరీరము లోపలను, బయటను గల ప్రాణశక్తు లన్నిటిని లోబర్చు కొనుట. రెండవది ధారణ. అనగా, శరీరములో నేభాగముపై నైనను మనస్సును, ఇచ్చను ఏకాగ్రము చేయుట. ఈ సాధనముల ఫలము లద్భుతములు. అప్రయత్నముగ పని చేయు కండ లన్నియు వశములోనికి వచ్చును. నీశరీరముతో కొంచె మభ్యాసము చేసినయెడల ఇది ఋజువగును. నీ చెవి, కండలు నీ వశమందు లేవు కనుక నీచెవిని నీ యిష్టము వచ్చినట్లు కదల్చు జాలవు. కాని అభ్యాసము చేసినచోకదల్చగలవు. ఆ ప్రకారమే నీగుండె కొట్టుకొనకుండ ఆప గలవు. ఊపిరితిత్తు లాడకుండ చేయగలవు.

ఏయంగము నీవశముకావలెనోచానిపైనమనస్సు నేకాగ్రము చేసిన నది స్వాధీనమగును. ఈ యభ్యాసము అనేక సంవత్సరములు చేయ వలయును.

హఠయోగి పూర్ణారోగ్యవంతు డగును; శరీరములోపల పరిశుభ్రముగ నుంచుకొనుటకు కడుగు కొనును. ఈ యంతఃస్నానము రెండు విధముల చేయుదురు. నోటిద్వారా నీరు విశేషముగ మ్రింగుట యొకటి. నీరు గుదరంధ్రము లో నుంచి పేగుల లోనికి తీసుకొని నోటి ద్వారా కక్కుట రెండవది. మొల లోతు నీటిలో నిలువబడి నీగు గుదము ద్వారా పేగుల లోనికి లాగి పేగులనుకదిపి నీటినినోటిలోనుంచి కక్కుదురు. ఇది యెంతసేపు కావలసిన నంతసేపు చేయ వచ్చును. సాధకుడు అభ్యాసముచే తన యంగముల నెట్లు వశపరుచుకొనగలడో చూపుట కిది యొక నిదర్శనము.

ఈ సాధకము లన్నిటి వల్లను అద్భుతమైన యారోగ్యము దుర్భేద్యమైన బలము పొందుచును. హఠయోగులు నూటయరువదేండ్ల వరకు ఆయుర్దాయము పొడిగించుకొన గలరు.

హఠయోగి శరీర సంబంధమగు బాధ అనుభవము గాకుండ పూర్తిగా అణచుకొన గలడు. ఇనుపమురడ్ల పైన పండుకొన్నను నొప్పి తెలియదు. ఒక చేతిని మీదకెత్తి అనేక యేండ్లు కదల్చక యుంచినను ఆ బాధ వానికి తెలియదు. అటువంటిపని చేయగలవానియిచ్చాఢ్యామెంఠ గొప్పదోచూడుడు. అంతదృఢేచ్ఛ గలవాడు తనశరీరముతో నేపని కావలసిన నాపనిని చేయ గలడని విశేషమగును.

శరీరములోని శక్తులకు స్వయంప్రజ్ఞ లేదు. జీవుని యుత్తమప్రజ్ఞ కవి వశ మగును, గనుక

శరీరము అదిచెప్పినట్లు చేయును.

పరలోక భూతములను వశపరచుకొను హఠయోగాభ్యాసము ఒక చేతిని అది యెంఠిపోయి నిర్జీవమగు వంకు పైకెత్తి యుంచుట మొదలగు బాధకరములగు సాధనములతో గూడినది. ఇది తపస్సు అందురు. ఈ తపస్సువల్ల భూలోకము కంటె సూక్ష్మతరమగు భువర్లోకము నందలి ప్రజ్ఞా శక్తులను వికసింపజేసికొనవచ్చు నని యును, ఆశక్తుల నుపయోగించి యాలోకమున వశించు నికృష్టజాతి భూతములను వశపరచుకొనవచ్చుననియు చెప్పుదురు. వస్తువులను తాకకయే ఒకచోటనుండి యొక చోటకు తెప్పించుట యీ భూతముల సహాయముననే యని చెప్పుదురు. కొంత పరిమితికి లోబడి యే పనినైనను చేయవచ్చును. మనము గారడీయను విద్యల నెన్నిటిని యీ భూతముల సహాయమున చేయవచ్చును.

భూతములచేత ఎట్టిపనుల నైనను చేయించవచ్చును, కాని వాటికి స్థానపరిమితి కలదు. కొన్ని బరువులను మోయలేవు.

హఠయోగులు బహు సులభముగ సమాధి స్థితిలోనికి బోవుదురు. కాని ఆ సమాధివల్ల వారికి అధిక జ్ఞానము కలుగదు. అందుచేత ఆ సమాధి నిరర్థకము. వీరు తమంతటతాము సుఖప్తిలోనికి బోవుట నేర్చుకొందురు. కాని ఊర్ధ్వలోకమున ప్రజ్ఞ గలిగి వ్యవహరించుటకు గాని అక్కడియనుభవములను జాగ్రదవస్థలో జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనుటకు గాని, శక్తిని వికసింప జేసికొనలేరు.

యోగులు తామేవేళప్పుడు చనిపోయెదగో చెప్పగలరు. అనగా, ఆ సమయమును ఏర్పర్చుకొన గలరు. వారు ఈ దేహమును సమాధిలో

గాని మరణమునగాని యధేచ్ఛగ విడిచి పోగలరు. సమాధిలో విడిచినప్పుడు తిరిగివచ్చి దానిలో ప్రవేశింతురు. మరణమున విడిచినప్పుడు ప్రవేశించలేరు.

ఇక రాజయోగ సాధనమును గురించి తెలిసికొందము. ఇది హాతయోగమునకు కేలనము భిన్నము. యోగమున వరుసగ యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అను నెనిమిది అంగము లున్నవి. హాతయోగ సాధనము మూడవ యంగమగు ఆసనముతో నారంభించును. లోపల ప్రాణవాయు సంచలనమునకు ఆసనము బహు ముఖ్యాధారము. ఈయాసనము లనేకము లున్నవి. వానిలోకొన్ని బహు కష్టము. కొన్ని బహు సులభము. హాతయోగి బహు కష్టములైన ఆసనములను వేయును. రాజయోగి విధిగ సులభమైన యాసనములనే యెంచుకొనును గాని కష్టమైన వాని నెంచుకొనడు. ఆసనము స్థిరముగను సుఖముగను ఉండవలయునని పతంజలి వ్రాసెను.

రాజయోగమును శీల సంస్కార సాధనములగు యమనియమములతో నారంభింతురు. ఈ శీలశుద్ధి రాజయోగమున కవసరముగాని హాతయోగమున కక్కరలేదు. యమము నివృత్తి. అనగా అది కొన్నిపనులను నిషేధించును. చెడుగు నంతను పూర్తిగా నిషేధించ వలెనని యుద్దేశము. ఏ ప్రాణిని హింసించరాదు. సర్వభూతములమెడల దయగలిగి యుండవలయును; నియమము ప్రవృత్తి. అనగా, అది పరిశుద్ధి కొరకు పనిచేయుటతో గూడినది. జనుల కుపయోగ కరములగు సుగుణముల నలవాటు చేసికొనుట, నిచ్చెనయందు ఈరెండుమెట్లును ఉండి తీర వలయును. ఇది లేనిచో రాజయోగమే

లేదు. ఆ తరువాత మూడవదియగు ఆసనము. ఎక్కువకాలము అలసట లేకుండ కూర్చున్నగల ఆసనము నెంచుకొన వలెను. ఆసనములో ముఖ్యముగ కావలసినది వెన్నెముక, కంఠము, శిరస్సు వంకర లేకుండ నిటగ్గ నుండుట. అనగా ప్రాణ వాయువు నిరాటంకముగా సంచలించుటకై వెన్నెముక నిటగ్గ నుండవలెను. శిరస్సు కుడి యెడమలకు తిప్పరాదు. రాజయోగమునం దాసనమునకు కావలసినది శరీరము నిటగ్గ నుండుట మాత్రమే.

ఆపిమ్మట ప్రాణాయామము. అనగా, శరీరములోనున్న ప్రాణశక్తి లన్నిటిని గ్రహించుట. పిదప ప్రత్యాహారము. అనగా, మనస్సు ఏ యొక్క శరీరాంగము మీదను ఏకాగ్రమయి యుండక, సమస్త మనశ్శక్తులు నొకచోట చేర్చబడును. సాధకుడన్న బాహ్య పరిసరములవైపు దృష్టి పోకుండుటకై సమస్త విషయముల నుండి మనశ్శక్తులను మరలించ వలెను. ఇంద్రియ ద్వారము లన్నియు మూయబడును. మొదట ఇంద్రియ గోళములను మూసివేయుటతో ప్రారంభ మగును. ఒక్కసారి చేతులతో ముక్కు, నోరు, చెవులు, కళ్ళుకూడ మూయవచ్చును. ఏకాగ్రత కుదిరిన తరువాత ఇట్టి యుపాయము లక్కరలేదు. ఇంద్రియములు తమ తమ పనులు చేయ మానును. ఇది కేవల మానసిక యత్నముచే సంభవించును. హిప్పటిజమ్ (మంత్రించి నిద్రపోగొట్టుట)లో నుపయోగించు ఉపాయమిదికాదు. అందులో అద్దమును తిప్పుట మొదలగు సాధనములచే ఇంద్రియములు స్తంభించి పోవును. చిత్తమును లోపలకు మరల్చి శక్తులను ఒకచో పోగుచేయుట ప్రత్యాహార మందురు. తరువాత ధారణ. మనస్సు నొక విషయ

మందు నిలకడగ నుంచుట ధారణ. ఇక్కడ మనస్సు నేకాగ్రముగ జేయునది యొకభావము మీద గాని, యొక శరీరాంగముమీద కాదు మనస్సునందొక మూర్తిని స్పష్టముగను, నిర్దుష్టము గను కల్పించుకొని దానిపై నేకాగ్రము చేయవలెను.

ఇవి అవరాంగములు. ప్రజ్ఞను శరీరము నుండి విడదీయుటయే వీని యుద్దేశము. ఇంద్రియములు పనిచేయక, బాహ్య పరిసరములు గోచరింపక, బాహ్యవిషయ సంపర్క జ్ఞానము పోయినపుడు చైతన్య మావలి వైపునకు చెందిన సూక్ష్మతతో పాధిలో వ్యవహరింప నారంభించును. ఈ యవస్థను పాశ్చాత్యులు సంవేదనకు పై యవస్థ యందురు. ఉత్తమచైతన్య మున్నత లోకము లలో వ్యవహరించి అక్కడి సంగతులను తెలిసికొన వలెను. దీనిని ధ్యాన మందురు.

సమాధియను పై యవస్థను చేరిన యెడల అక్కడనుండి తిరిగి స్థూల దేహమునకు దిగివచ్చినపుడు పరలోకములలో దెలిసికొనిన సంగతులను మెదడులోనికి తెచ్చుకొని 'జ్ఞాపకముంచుకొనుట' సాధ్యమగును.

ఇది రాజయోగ పద్ధతి. మనశ్శక్తులు గాఢ తర మగుట. ఇంద్రియముల ప్రజ్ఞాధమునకు పూర్తిగా జడత్వము అనగా బహిఃప్రజ్ఞాశూన్యమగుట. అంతః ప్రజ్ఞ పూర్ణమగుట.

ఈ స్థితిలో యోగి ప్రజ్ఞ గోల్పోకుండ శరీరమును విడిచిపెట్టి పైకి వెడలి ఆశరీరము యొక భిన్నవస్తువుగ బడియుండుట జూడగలడు. శరీరము నట్లు తోడిగి విడిచిన యంగీవలె చూడగల జీవుడు ఒక లోకమునుండి యొకలోకమునకు పైకేగి యక్కడి విషయములను తెలిసికొని వానిని మెదడుపై సంకీర్తముచేసి జ్ఞప్తియం

దుంచుకొనును. ఆ విషయముల స్మృతి వాడు జాగ్రదవస్థకు వచ్చినపుడు నిలిచియుండును.

స్థూల లోకమున లభించని విషయ జ్ఞానము లభించుటయే శరీరమును విడిచి జీవి ఊర్ధ్వలోకములలో ప్రజ్ఞగలిగి సంచరించె ననుటకు నిదర్శనము. పలువురు యోగులు తమ పరలోకానుభవములను సరిపోల్చి చూచుకొన వచ్చును. అందరి యనుభవములు నొక్కతీరున నుండవు. ఎందుచే ననగా, విషయములను పరీక్షించి చూచు నపుడు యోగియొక్క దేహాత్మ ప్రాబల్యము కొంత చేరును. కనుక జాగ్రత్తగా పరీక్షించి విషయములను యథాతథముగ దెలిసికొనుట సాధ్యమగును. ఇద్దరి యనుభవములలో స్వల్పభేదము లున్నను, అవి పరీక్షకుల భావముల లోని భేదముల వల్ల గలిగినవి గాని పరీక్షించినవిషయములో భేదములుండుటవల్లకాదు.

ఒక వీధిని ఒకసారి నడచిపోయిన పదిమందిని వారేమి చూచిరో చెప్పమనిన పది విధములుగ జెప్పుదురు. ఎందుచేత ననగా, ఒక్కొక్కడు తన మానసిక ప్రవృత్తినిబట్టి చూచిన విషయముల నరము చేసికొనును. వారందరి వర్ణనలలోభేదము లున్నను అన్నిటిని వినిన తరువాత వా రేవీధిలో నడచిరో చెప్ప వచ్చును.

ఆ ప్రకారమే అనేకులు పరలోక యాత్రలు చేసివచ్చి వా రక్కడ చూచిన విషయమును వారి వారి యనుభవముల ప్రకారము వర్ణించిరి. ఇది సాధ్యమైన యెడల, సమాధిలోనున్నప్పుడు చైతన్యము జాగ్రదావస్థలో కంటె నెక్కువ సూక్ష్మముగ నుండుటకును, ఎక్కువ విస్తారముగ జ్ఞానము సంపాదించ గలుగుటకును, కారణము అగుపడును. సమాధిలోనికి పోయి తిరిగి వచ్చిన

వానికి స్థూలదేహ మక్కరలేకయే చైతన్యము వ్యవహరించు ననుట నిశ్చయ మగును

సమాధి యందలి యనుభవములను పొందుటకు ముందు తగిన శిక్షణము లేనియెడల మెదడు చెడిపోవు నందురు. సమాధిస్థితి యందలి తీవ్ర స్పందములకు మెదడు నిజముగ తట్టుకొనలేదు. కనుక, అట్టి యనుభవములను బడయగోరు వాడు ముందుగ ఆత్మత్వము సంకల్పములను చేయుట నభ్యసించి మెదడును సంస్కరించ వలెను. గాఢమైన రాగోద్రేకముచే నీ దేహము విడచి పరలోకమున బడవచ్చును గాని, అట్లు పడినవాడు తిరిగి దేహములోనికి వచ్చినప్పుడు అతీవ్ర స్పందముల వల్ల ఉన్మాదము రాక తప్పదు. మెదడుట్టి స్పందములను తట్టుకొనుటకు రాజయోగ సాధనము ఉపాయము. క్రిమముగ సాధనముచేసి ఒక్కొక్క అడుగు జాగ్రత్తగ వేయుచు, ఇచ్చాబలముచే నాడీజాలమును యుక్తపరిస్థితుల గలిగించుచు వచ్చినయెడల మెదడు సూక్ష్మగ్రాహియై పూర్ణారోగ్యముతో నుండును.

జాగ్రత్తలో కనిపించని చైతన్యవస్థలు రెండున్నవి. ఇవి చైతన్య విహీన స్థితులుగ పాశ్చాత్య మానసిక శాస్త్ర పండితులు భావించురు. ఒకటి పూర్వజన్మానుభవమువల్ల కలిగి శరీర స్వభావములో జేరినది. హాశయోగులు దీనిని కూడ జాగ్రత్తలోకి తెచ్చి తమవశమం దుంచుకొందురు. రెండవది సమాధిలోని యతిశయ చైతన్యము. ఇది ప్రస్తుతము మెదడునకు అతీతమైనది. ఇప్పుడీ చైతన్యమును భరించుటకు మెదడు సిద్ధము కాలేదు. కనుక తత్సంబంధముగు అభ్యాసముల వల్ల చిక్కులు సంభవించును. కాలక్రిమమున ఇది మానవునకు జాగ్రత్తలో స్వాభావికమగును. మానవుని పరిణామ మింకను పూర్తికా

లేదు. మానవు డింకను అపకృతముగ నున్నాడు తొందరగ పక్వము కిందుటకు తగినట్లు శరీరమును బలవంతపెట్టి పనిచేయించ వచ్చును. ఆ పని తగినంత జాగ్రత్త తీసుకొని చేసినయెడల ప్రమాద ముండదు. శరీరమున కపాయముండదు నిత్యోన్మాదము కలుగదు. నరముల దౌర్బల్యముండదు.

పూర్వకాలపు మానవుల శరీరములు చాలా బలమైనవి. వారికిస్థూలశరీర సౌష్ఠవమే ప్రాధాన్యము. అందుచేత వారికి హాశయోగము తగినది. నేటి మానవుల శరీరములు సున్నితమైనవి. అవి బాధను భరించజాలవు వీరికి మానసిక సౌష్ఠవము ప్రధానము. అందుచేత వీరికి హాశయోగము తగదు; రాజయోగ ముత్తమమైనది. బుద్ధ భగవానుడు కూడ మొదటలో శరీరమును బాధలపాలు చేసినాడు. శుష్కింప చేసినాడు; ఆసాధనముద్వారా జ్ఞానసిద్ధి కలుగలేదు. దాని వలన లాభములేదని తలంచి ధ్యాననిష్ఠ నవలంబించెను అప్పుడు జ్ఞాన ముద్భవించెను.

హాశయోగమున కూడ శరీరమును బాధపెట్టక, శిథిలకై ప్రయత్నించక, స్థూలశరీరమునకు ఆరోగ్యమును కలుగజేయు సుఖాననములను అభ్యసించునంత వరకూ సమాధిములేదు.

శుభవార్త

బౌద్ధములు, అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము జేకుండ సమస్తవ్యాధులు నివారణ గావించబడును. వివరములకు రూ 0-8-0 పోస్టుబిల్లను పంపినయెడల ఆక్రమ నివేదిక పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము
ముఖికొండబీచి వాల్తేరు

ఇంగ్లండు దేశములో టీకాలు

బ్రిటనులో 1928 సం॥ నుండి 1948 సం॥ వరకు పిల్లలలో ఘనమారు సగముమందికి టీకాలు వేయబడెననియు, టీకాలువలన 120 బిడ్డలు చనిపోయిననియు, అదేకాలములో మసూచి కమువలన టీకాలువేసినవారిలోను, వేయని వారిలోను 29మంది మృత్యువే చనిపోయినయు ఇంగ్లండుదేశపు ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిగారు శల విచ్చిరి. దీనినిబట్టి చూచునెడల మసూచికము కంటే టీకాలే ప్రమాద కరమైనవని స్పష్టమగు చున్నది. టీకాలవలన మరణమే కాదు, అంధత్వము, రక్తము విషపూరిత మగుట, ఇంకను వివిధ జాడ్యములు సంభవించినవి. అందుచేత ఈ సాధనమును నిర్మూలించుటకు మనము ప్రయత్నించుట మంచిది.

ప్రభుత్వమువారి బలవంతముచే బిడ్డలకు టీకాలు వేయించ వలసిన అవసరము ఇకను బ్రిటనులో వదలిపోయినది. 1948 సం॥ జూలై నుండి నిర్బంధనలు అన్నియు తొలగింప బడినవి. అరోజు లగాయత్తు పిల్లలకు టీకాలు వేయించు కొనవలసినదని ప్రభుత్వమువారు తల్లి తండ్రిలను బలవంతము చేయుట మానిపేసిరి. కావలసినవారు వేయించుకోవచ్చును. అక్కరలేనివారు మానుకోవచ్చును.

టీకాలవలన గత 70 సంవత్సరముల లోను 1,000 బిడ్డలకుపైగా చనిపోయిరి. ఈకాలము లోనే మసూచికము వలన చనిపోయినవారి కంటే మూడురెట్లు టీకాలు వేయబడిన బిడ్డలు చనిపోయిరి.

బ్రిటనులోని యనుభవమువలన టీకాలు వల్లనే మసూచికము ఎక్కువగ నున్నట్లును,

టీకాలు వేయబడిన బిడ్డలసంఖ్య తగ్గిన తరువాత నేటివరకు మసూచికము వల్లని మరణములు తగ్గినట్లును స్పష్టమయినది. అందుచేత టీకాలువేయుట బాత్తిగా మానుచో మసూచికము ఉండదనియే చెప్పవచ్చును.

అమెరికాలో నేటికిని టీకాల నిర్బంధము ఎక్కువగనే ఉన్నట్లు తెలియు చున్నది.

బ్రిటిష్ వారు స్వార్థము లగుటచేత బలవంతముగ మనబిడ్డలకు టీకాలువేయించు చున్నారని అనుకొంటిమి. ఇప్పుడు ఏమని అనుకొందము? బ్రిటనులోవలెనే మనదేశములో కూడ ఈ నిర్బంధన తొలగింప బడుటకు మనము తీవ్ర కృషి చేయవలయును.

ఇంగ్లాండులో టీకాల నిర్బంధమును తొలగించినారు అని పైన వ్రాసినాను కదా! ఇతర దేశములలో ఈ నిర్బంధము తప్పలేదు. ఇతర దేశముల సంగతి అటులుంచుడు. మనదేశమున అమలులోనే ఉన్నది. ఈ నిర్బంధమును తొలగించ మని మనమందర మడిగినను ప్రభుత్వము వినదు. ప్రకృతి విజ్ఞాన శూన్యమే దీనికి కారణము.

తాతాచార్యులు గారి ముద్రలువలె ఈ టీకాలు ముద్రలు మనకు తప్పేటట్లులేదు. మానవులకు పుణ్యం వచ్చునని తాతాచార్యులు గారు పిల్లల దగ్గరనుంచి పెద్దలువరకు అందరికి చక్కానికీతాలు వేసెడివారు. ప్రజలును (ఆశాఖకుజేందిన వారు) పుణ్యం వస్తుందనే ఆశచే భుజముల మీద కాల్చించు కునేవారు.

కాని టీకాల ముద్రలు విషయములో అట్లు కాదు. ఇప్పటినుసరేకట్టమైనా సరే ప్రభుత్వము

చిన్నలకు పెద్దలకు బలవంతముగ టీకాలు వేయు చున్నది. అట్లు టీకాలు వేయించుకొనుచో కేసులు పెడుతామని ప్రజలను బెదిరించుచున్నది. అధికారంతో గొడవెందుకని ప్రజలు భయపడి టీకాలు వేయించుకొను చున్నారు.

చక్కాంకితములు వేయించుకొనుచో వుణ్యం వచ్చునని మతాచార్యులు చెప్పుచున్నారు. ప్రజలు ఆశచేత వేయించుకొను చున్నారు. అంతమట్టుకు మనము సంతోషించ నలసినదే. కాని టీకాలు విషయమున అట్లుకాదు. టీకాలు వలన లాభము కలుగుననియు, ప్రజదోహులగుచు రనియు భ్రమపడి ప్రజలు టీకాలను వేయించుకొనుట లేదు. వాటివల్లని విపత్తు ప్రజలకే తెలుసును. చేయునది లేక టీకాలు వేయించుకొను చున్నారు. అధికారుల కంటె ప్రజలకే టీకాల వల్లని నష్టములు తెలుసును. ఏమి విచిత్రము!

టీకాల వలన లాభమేమని ఆరోగ్యశాఖాధికారను అడిగినచో వారు చెప్పే జబాబు చూడడు. ఈ క్రింది విధముగ చెప్పుదురు.

“ప్రతి మానవుని శరీరమందలి రక్తములోను భయంకరములగు అంటురోగము నందలి క్రిములను ఎదిరించు స్వభావముగల శక్త్యుండును. అట్టి శక్తులను వృద్ధి పరచుటకు అప్పుడప్పుడు కొంచెము కొంచెము రోగకారణ క్రిములను శరీరము లోనికి జూనిపినచో వానిని రక్షణ శక్తులు నశింపజేయును. ఈ ప్రకారం క్రమేపీ వేలకొలది రోగక్రిములను పంపించినను వాటితో యుద్ధముచేసి తరిమివేయు శక్తి అలవడియుండును. అందుచేత రోగము లంటవు.”

ఇది యంతయు మన ప్రకృతి విధానమునకు విరుద్ధము. ఏలయన శరీరమందలి దోషములను

(రోగహేతు పదార్థములను) బయటకు గెంటి వేయవలెను. అంతేకాని అన్యరోగ పదార్థమును శరీరమున పవేశింప జేయరాదు. వారియుద్దేశ ప్రకారము అప్పుడప్పుడు రోగక్రిములను కొంచెము కొంచెము శరీరము లోనికి పంపుచో ఆమా రోగము లంటవని వారి యభిప్రాయము. ఆసిద్ధాంతము ప్రకారము అప్పుడప్పుడు చిన్నచిన్న తేలు పిల్లలచే కుట్టించుకొనుచో పెద్దతేలు కుట్టువుడు బాధ ఉండదు అన్నమాటేనా? ఇట్టి ప్రయోగములు జేయుటవలన రోగములు కుదురక పోవుట సరేకదా, కొత్త రోగములు కూడ జనించును. ఒక స్త్రీకి 40 పర్యాయములు టీకాలు వేయగా టీకాల విషం ఆమె శరీరమందు జేరి పాదము మొదలు తలవరకు కుమ్మరోగము వలె బయలుదేరి శరీరము యావత్తు కుళ్ళినదని లూయీ కూనే మహాశయుడు తన గ్రంథమున వ్రాసినాడు. టీకాలు వేయుట వలన బిడ్డలు చని చనిపోవుట మనము గాంచు చుండుట లేదా?

అందుచేత ప్రజలు టీకాలు వేయించు కొన కుండుట మంచిది. టీకాలు వేయుటకు ఆరోగ్య శాఖవారు వచ్చినపుడు పెంకిగ మాట్లాడిన వారిని నే నెరుగుదును. అప్పుడు వారికి కోపము వచ్చి బెదిరించి బలవంతముగ టీకాలు వేయుట, లేక కేసులు పెట్టుట సంభవించు చున్నది. అంత కంటె ఆసమయమున వారితో మంచిగ మాట్లాడి అప్పటికి తప్పించు కొనుట మంచిది.

మనుచికము వచ్చినప్పుడు ప్రకృతి చికిత్స చేయుట మంచిది. ప్రకృతి చికిత్సా విధాన మంతయు “మనుచికము, అనే గ్రంథమున చక్కగా వివరింపబడినది.

క్షయ టీకాలు

1949లో మే నెలలో లండనులోని టీకాల వ్యతిరేక సంఘమువారి వార్షికోత్సవము జరిగినది. అందు డాక్టరు బెట్రాన్డ్ అలిన్సన్ గారు క్షయ టీకాలను గురించి బహిరంగోపన్యాసము చేసిరి.

ఇదివరకు మశూచికమునకే టీకాలు వేసేవారు. తరువాత విర్మికి గూడా టీకాలు ఆరంభించినారు. అది ఇంతతో పోలేదు. ఇప్పుడు క్షయరోగానికి గూడా టీకాలు వేస్తామంటున్నారు. మున్నుండు జీవితములో అడుగడుక్కి అడ్డము వచ్చేటట్లున్నారు.

క్షయరోగము గల ముండ్లలో ఉండే బిడ్డలకు, దాయాలకు విద్యార్థులకు క్షయ టీకాలు వేసి కాపాడుతామంటారు. ఇప్పుడు కావలసిన వారికే వేస్తాము. నిర్బంధము లేదు అని చెప్పి ప్రవేశపెట్టు చున్నారు. నార్వేలోనూ ఫ్రాన్సులోనూ యిలాగే ప్రవేశపెట్టి తరువాత నిర్బంధము చేసినారు. ఈ విధానమును ప్రవేశపెట్టటం చూస్తే మాకు ఆశ్చర్యము, సంభ్రమము కలుగుచున్నది. ఎందునల్ల ననగా

(1) ఒకరికి క్షయ ప్రవణత ఉన్నదీ లేనిదీ యే పరితౌ సకృమమైన నిర్ణయము చేయ జాలదు. క్షయ (బి. సి. జి.) టీకాలు క్షయరోగాన్ని పెరుగకుండా ఆపుతుందని యింతవరకు రుజువు కాలేదు.

(2) ఈ టీకాలు వేసిన తరువాత దేహారోగ్యము చెడిపోదని యెవరును నిర్ధారణగా చెప్పలేరు.

1930 సంవత్సరములో లూబెక్ లో కొందరు క్షయతో మరణించిరి. దానిమీద 1935 సంవత్సరములో 757 మందికి బి. సి. జి. టీకాలు వేశారు.

అందు 333 మందికి తీవ్రమైన రోగములు వచ్చినవి 164 మంది మరణించిరి. 1930 సంవత్సరములో క్షయరోగముతో మరణించిన వారికన్న బి. సి. జి. టీకాల వలన రెట్టింపు బిడ్డలు మరణించినా రన్నమాట. బి. సి. జి. టీకాలను ఎలా తయారు చేస్తారు. క్షయ రోగుల దేహములోని పుండులోని చీములోని క్రిములను గ్లిస్సరిన్ యెద్దు చేదు పట్టులలో పెంచుతారు. ఇట్లు 200 తరములు పెంచిన తరువాత అది టీకాలు వేయటానికి సిద్ధమవుతుంది. ఇలా చేయటానికి 13 సంవత్సరములు పట్టుతుంది. అప్పుడు సూక్ష్మజీవి క్రిములలోని తీవ్రమైన రోగ కారక సామర్థ్యము నశించి దేహానికి ఉపకారము చేసే సామర్థ్యము వస్తుంది అంటారు.

మొదట యీ టీకారసాన్ని నోటిద్వారా యివ్వవలె నన్నారు. అది జీర్ణకోశములో నుండి ఉదరము లోనికి పోయి అక్కడ నిలువ ఉండి రోగకారకములగు క్షయ జీవులను వృద్ధిపొందకుండా నశింపు చేస్తవని చెప్పుచున్నారు.

సిద్ధాంతము చమత్కారముగనే యున్నది. కాని బయటి నుండివచ్చే సూక్ష్మజీవులను లోపల నిలువజేస్తూ సూక్ష్మజీవులు హతమారుస్తవని చెప్పే సంగతిని రుజువుచేసినవారెవరూలేరు.

మొదట నోటిలోనికి యిచ్చిన టీకారసము బిడ్డల జీర్ణకోశములో హరించి పోవుచున్నదని తరువాత రక్తములో ప్రవేశ పెట్టదలచి ఇనాక్యులేషన్ చేయ నారభించిరి. క్రిములలో భద్రమేగాని మశూచికపు టీకాలకును, క్షయ టీకాలకును క్రియలో భేదము లేదు. క్షయ టీకాలు వేసిన తర్వాత ఆ చీములో ఉండే క్రిములు లోపలికిపోయి యేమి చేస్తాయో యెవరికీ తెలి

యదు. 200 తరాలు అయిన తరువాత లోపలికి ఎక్కించిన క్రిములు కీడుచేయ వంటారు.

లూబెక్ లో క్షయ టీకాల వలన ఆపడలు వచ్చుటయు 164 మంది మరణించుటయు నైన తరువాత ఆ విషయమై విచారణ సంఘమును నియమించిరి. కాని యెవరికిని మరణ కారణము తెలియనేలేదు. బిడ్డలకు ఇచ్చిన టీకారసము నుంచిన సీసాల లోనికి అసలు క్షయ క్రిములు సంక్రమించినవని అనుమానించిరి. అయినా నిజముగా యేమి జరుగుతుందో యెవరికినీ తెలియదు. ఒకవేళ 200వ తరములోని క్రిములు అపకారము చేయవే అనుకొండి. సంవత్సరానికి 16 తరాలు వృద్ధిపొందే క్షయ క్రిములు 201వ తరువాత తరములలో అపకారము చేయవని యెవరు చెప్పగలరు. అలోపతి సిద్ధాంతమును ఉన్నది ఉన్నట్లు ఒప్పుకొన్నప్పటికీ వైవిమర్శ రాకమానదు.

అదీగాక బిడ్డ దేహములోనికి పంపకమునుపు క్షయ క్రిములు 200 తరాలు ఎద్దుచేడుకట్టులో పెంచుతారు. అదివరకు ఎద్దుచేడు కట్టులో క్రమక్రమముగా తగ్గిపోయిన క్షయ క్రిముల దుర్మార్గము మానవ దేహములో ప్రవేశించిన తరువాత తిరిగి వృద్ధి పొందుతుండేమా యెవరికి తెలుసు. ఈ విధంగా అనుమానించే అలోపతి డాక్టర్లు గూడా ఉన్నారు. ఇంతేగాకుండా ఆరోగ్యముగా ఉండే బిడ్డకు క్షయ టీకాల రసము ఎక్కించినపుడు అపకారము కలుగదే అనుకొండి. అదివరకే రోగగ్రస్తమైన దేహములో క్షయ క్రిములున్న టీకాల రసము అపకారము చేయక యేమిచేస్తుంది? ఇంతవరకు ఆలోపతి దృష్టితోనే మాట్లాడినాము.

డాక్టర్లు బెడోబైలేగారు “కోక్ నుండి కాల మెట్టి వరకు” అని గ్రంథము వ్రాసినారు. అందు

వారు క్రిముల వలన మశూచికము, క్షయ మొదలగు వ్యాధులు వస్తవనే విషయమును బాగుగా ఖండించినారు. మశూచికము, క్షయ మొదలగు రోగాలలో కొన్ని సూక్ష్మక్రిము లుండేమాట నిజమేగాని అవి రోగానికి కారణము కావు రోగము వలననే అవి కలుగు చున్నవి. రోగానికి క్రిములే కారణమనే సంగతిని ఇంకవరకు తృప్తి కరముగా రుజువు చేసినవారు ఎవరూ లేరు.

బిడ్డలకు ముందుగా మాంటాక్సు పెట్టుచేసి అందు క్షయరోగ ప్రవణత కలవారికి బి. సి. జి. టీకాలు వేస్తారు. ఎవరికి పట్టితే వారికి ఒక్కొక్క కాలములో క్షయరోగ ప్రవణత యేర్పడి అదే నయమాత్రా ఉండటం సామాన్యముగా జరిగేదేను. అందు వలన బి. సి. జి టీకాలు ఎవరికి వేయాలో ఎవరికివేయ నక్కర లేదో నిర్ణయించటం యెలాగ? కోక్ కనిపెట్టిన క్షయ టీకాలు వేసిన తరువాత ఎంతలెంతటి ఆపడలు టీకాలు వేయించుకొన్న వారికి వచ్చినవో యెరిగియున్న వారికి క్షయ టీకాల వలన నే విధమైన ఆపడలు వస్తవో అనేభయం సహజముగా కలుగుచున్నది.

అలోపతికొ డాక్టరులలోనే అధిక సంఖ్యాకులు కోకు కనిపెట్టిన క్షయ టీకాల వలన వస్తవనే సుగుణములు కలుగ వనియు, అందుకు వ్యతిరేకముగా క్షయ ఆరంభదశలో ఉంటే అది తీవ్ర దశలోకి వస్తుందనియు, తరుణదశలో ఉన్నక్షయ అశ్వపుత క్షయగా మారి పౌణాసాయము వస్తుందనియు చెప్పుచున్నారు. అందువలననే కొలది కాలములో కోకు కనిపెట్టిన క్షయ టీకాలు వదలి వేసినారు. ఇంతా చేస్తే కోక్ కనిపెట్టిన క్షయ టీకాల రసములో చచ్చిపోయిన క్షయ క్రిములేగాని బ్రతికియున్న క్రిములు లేనే లేవు. కాల మెట్టి కనిపెట్టిన బి. సి. జి టీకా రసములో

సజీవములగు క్రిము లున్నవిగదా? ఇవి తక్కువ అపకారము చేస్తవని మనము ఎలా అనుకో గలము?

బి. సి. జి. టీకాలు వేయించుకో దలచిన వారికి అలోపతీ శాస్త్రమే గాకుండా అందుకు వ్యతిరేకమైన “టీకాల వ్యతిరేక సంఘంవారి వాదము కూడా” అందచేయ వలెను. వారుబాగు గా వివేచన చేసిన తరువాత ఇష్టమైతే ఊయ టీకాలు వేయవలెను- లేకుంటే మానవలెను- అంతేగాని తాము బాధ్యత తీసుకొని ఒక తీవ్ర వ్యాధి రాబోవు చున్నదని భయపెట్టి ఒక ఆప త్కర మైన చీమును దేహములో ప్రవేశపెట్టుట నిజముగా ఘోరాపచారము. ఏమాత్రము తెలివి గలవారైనను ఈ పద్ధతిని గర్హింపవలసినదేను.

సామాన్య తెలివితేట లుపయోగించి చూస్తే మనకు తెలిసే దేమిటి? ఎంత బాధాకరమైన దైవను సామాన్య ఆరోగ్య నియమాలు పాలించి, పారిశుధ్యమునుబాగుచేసుకొన్న యెడల మశూచి కము రానేరాదు- పైరెంటివి పాలింపని వేడిదేశాలలో టీకాలతోకాపాడుచున్నను ప్రజలను మశూచికము వదలిపెట్టలేదు. యూరప్షియన్ దేశాలలో పారిశుధ్యమును బాగుచేసి, ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధి పొందేటప్పటికి అక్కడ మశూచికము అంతరించింది. ఊయరోగము ఇలాగే అంతరిస్తుంది.

ఒక్కొక్క కొత్త టీకాలో, మందో వచ్చి అది ప్రాముఖ్యానికి వచ్చిందీ అంటే దానికి రెండే కారణాలు ఉన్నాయి. ఒకటి తయారు చేసే వర్తకుల దురాశ. రెండు, కనిపెట్టిన శాస్త్ర వేత్తయొక్క కీర్తికాంక్ష. 1914-18 సంవత్సరం యుద్ధం తరువాత ఫ్రాన్సులో ఒక పరిశోధనచేసిరి. ఊయ రోగుల బిడ్డలను వారి తల్లి దండ్రులనుండి వేరుచేసి ఆరోగ్యవంతమైన పరిస్థితులలో పెంచిరి. వారికి ఊయరోగము రాలేదు. ఈవిధంగా ఊయ

రోగ ప్రవణతగల బిడ్డలను ఈవిధంగా రక్షించటం సహజము, న్యాయమును. అంతేగాని యేమిగుణములున్నవో, అనలు ఆమందువలన మంచి యేమైనా కలుగుతుందో లేదో, పైగా ఆపదశేమైనా వస్తవో అనుమానంగా ఉన్న టీకాలను వేయుటలో తెలివీలేదు. సహజము కాదు. ఇందులో ధర్మముగూడా యేమీలేదు.

ఈ రెండవ ప్రపంచ సంగ్రామముతరువాత దారిద్ర్యము పెరిగి ప్రజలకు కూటికీ గుడ్డకూ లేమివచ్చిన దేశాలలో ఊయ పెరిగిపోయింది.

యుద్ధానంతరము ఐరోపాలో సామాన్యప్రజా సముదాయములో సక్రమాహార లేమిచే ఊయ వృద్ధి పొందినట్లును అధికబాధలు లేని దేశము లలో ఊయ క్రమముగ తగ్గినట్లును చూపుటకు నిదర్శనము కలదు.

ప్రాథమిక సూత్రముల సహాయమున ఊయ ను నిర్మూలించుట సరియైన విధానము. కాని అసత్యమైన అశాస్త్రీయ పద్ధతిద్వారా కాదు. అని ఆయన యభిప్రాయము. ఇవి హానికరములు కానిచో నాటియందు మానవారోగ్యమునకు భంగకరములగు తర్జనములు లేనిచో అది వేతే విషయము. మానవుడు స్వతంత్రుడై ఊయ టీకాల వలని నష్టములు తెలిసియు టీకాలు వేయించుకొనుటయు వేరు విషయము కాని ఊయ టీకాలనుగురించి సంపూర్ణ జ్ఞానములేని ప్రజలకు వారి శాస్త్రయుక్తవిద్య ఉండుగాక, వారికి వైద్య విద్యలు నర్సులు, ఆరోగ్యసంస్థలసభ్యులుఅగుగాక- బలవంతముగ ఊయటీకాలను వేయుట తప్పని ఆయన యభిప్రాయము. అందుచేత ఇప్పుడు మనము టీకాలవలని ప్రమాదములను పరిశీలించి లోకమునకు తెలిపి దానిని నిర్మూలించుట మన విధియై యున్నదని ఆయన చెప్పుచున్నాడు.

శిశు రక్షణ

(1) నెమోనియా :— చంటి పిల్లలకు జలుబు చేసినప్పుడు, జ్వరం వచ్చినప్పుడు, త్వరగా ఊపిరితిత్తులకు వెళ్ళిపోయి, నెమోనియా వస్తుంది. కాబట్టి కొద్దిగా జలుబుచేసి నప్పుడూ, జ్వరం వచ్చినప్పుడూ, ముందుగానే బాగోత్త వహించాలి. చల్లగాలి గాని, ఈదరగాలిగాని తగలకుండా బిడ్డను కప్పిపెట్టాలి. ఏమాత్రం రుగ్మత కనిపించినా, శ్వాస సాఫీగా లేకపోయినా, బాగోత్తగా ఉండాలి. గాలి తగలరాదంటే అర్థం తలుపులన్నీ బిడాయించి ఊపిరాడకుండా చేయటం కాదు ! బిడ్డ గదిలో, ముఖ్యంగా జబ్బుగా ఉన్నప్పుడు, గాలి-వెలుతురు బాగా ఉంటేనే, జబ్బులు త్వరగా నయమౌతాయి. బిడ్డ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఎండకాలంలో గాలిలేక ఉక్కపోస్తూ చెమట కారుతూఉంటే, వరాండాలో (పైన కప్పు ఉండాలి) పడుకో పెట్టాలి. లోపల ఉంచటంవల్లనే జబ్బు చేస్తుంది. బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, ఎక్కడ జబ్బుచేస్తుందో అని, అతి బాగోత అనే పేరుతో, బిడ్డకు ఎక్కువ దుస్తులు వేసి, కప్పి, లోపలనే ఉంచడం అలవాటు. దీనివల్ల బిడ్డ దేహశత్రుం బయటి (బాహ్యప్రపంచం యొక్క) శీతోష్ణస్థితులకు అలవాటు పడడం జరుగదు. కాబట్టి అలాంటి బిడ్డలు చాలాసున్నితమైపోయి, బిడ్డలుగా ఉన్నప్పుడేకాక, పెద్దవారైన తరువాతకూడా శీతోష్ణస్థితులలోవచ్చుకొద్దిమార్పులకే జబ్బుపడతారు. కాబట్టి బిడ్డలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు చక్కగా బయట తిరగటం, ఆడుకొనటం ఉండాలి. గాలి-వెలుతురుకు అలవాటు పడేటట్లు చేయాలి.

(2) కోరింతద్గ్గు, దద్దు :— ఇవి ప్రత్యేకంగా బిడ్డలకు వచ్చే అంటువ్యాధులు, చాలా

ప్రమాదకరమైనవి. ఇవి వస్తే బిడ్డ చాలారోజులు అవస్థపడి, ఆహారంకూడా యిముడ్చుకోలేక శల్యగతమై, ఇతర జబ్బులకుకూడా గురి అవుతుంది. కోరింతద్గ్గు వచ్చిన బిడ్డ అవస్థ చూచేవాళ్ళకు కూడా చాలా కష్టంగా ఉంటుంది. ఈ దగ్గుకు ప్రకృతిచికిత్స చేయచో సులభముగ తగ్గిపోవును.

‘దద్దు’ వచ్చినప్పుడు నెమోనియా రావడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది.

(3) కడుపులో బల్ల :— మన దేహంలో బారం (లివర్) చాలా ముఖ్యమైన అవయము. ఇది శరీరంలో కుడివైపున ప్రక్క యెముకల క్రింద అమర్చబడి ఉంటుంది. ఇది సామాన్యంగా కడుపును ఒత్తిచూస్తే చేతికి తగలదు. కొన్ని జబ్బులవల్ల ఇది పెద్దదిగా పెరుగుతుంది. అలా పెరిగినప్పుడు పరిక్షచేస్తే మనచేతికి తగుల్తుంది. పుట్టిన బిడ్డలకు ఇది కొంచెం పెద్దదిగాఉంటుంది. ఒకొక్కప్పుడు ప్రక్క-యెముకలక్రింద ఒకటి రెండు వేళ్ల పరిమితిని ఉండవచ్చు. చేతికి తగలవచ్చు. కాని, క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. తల్లిదండ్రులకు సవాయిమేహం ఉంటే, వారికి పుట్టిన బిడ్డలు సామాన్యంగా వ్యాధిగ్రస్తమై బల్లతోనే పుడతారు. కొంతమంది శిశువులకు ఇతరకారణాలవల్ల కూడా పుట్టుకతోనే ‘బల్ల’ వ్యాధియుతమై ఉంటుంది. మరికొందరు బిడ్డలకు దద్దు, రక్తవిరేచనాలు, అజీర్ణవ్యాధులు, పుష్టికరమైన ఆహారం లేకపోవటం మొదలైన కారణాలవల్ల కూడా ‘బల్ల’ జబ్బుపడి పనిచేయడం మానేస్తుంది. ఒకొక్కప్పుడు మలేరియా మొదలైన జ్వరాలు ఎక్కువరోజులు వస్తూంటే ‘బల్ల’ తాత్కాలికంగా పెద్దది కావచ్చు. కాబట్టి ‘బల్ల’ పెరిగినట్లు

కనబడుతూనే తల్లులు దిగులుపడ నవసరంలేదు. తాత్కాలికంగా పెరిగినబల్లులు నయమవుతాయి. బలపూర్తిగా చెడిపోయి పనిచేయడం మానేస్తే రోజురోజుకు అది పెద్దదాతూ వస్తుంది. దీనికి మొదట కనబడే లక్షణాలలో ముఖ్యమైనవి: బిడ్డ ఆహారం మానివేయడం; చురుకుతనం లేక మందకొడిగానుండడం.

బల కనబడుతూనే గాబరాబడి ఎవరేమి చెప్పితే ఆవైద్యమంతాచేస్తూ, ఘాటైనమందులు వాడడంవల్ల బిడ్డ ఆరోగ్యం మరింత పాడౌతుంది. ఇది దీర్ఘవ్యాధి అనే విషయం మరువకూడదు. ఏవైద్యుడుగాని దీనిని చేతితో తీసివేయలేదు. రోజుకొక వైద్యుని, రోజుకొక మందూ మారు న్నూంటే లాభంలేదు. నమ్మకమైన ఒక వైద్యుని చేతులలో బిడ్డను పెట్టాలి. జాగ్రత్త ప్రకృతి వైద్యం చేయాలి. ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటేతల్లి ధైర్యముగఉండాలి. ధైర్యం ఉంటేనే ఓషిక ఉంటుంది. అప్పుడే బిడ్డకు సరియైన చికిత్స చేయించ గలుగుతుంది.

(4) పడిశం :— ఇది అందరికీ సామాన్యంగా వచ్చేజబ్బు. పసిపిల్లలకు కూడా అంటువ్యాధి. మన యెదురుగా ఎవరైనా గాలుగు సార్లు తుమ్మితే, మనకుకూడా అది కనిపిస్తుంది. కాబట్టి బిడ్డల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. పడిశం వచ్చినవారు, దగ్గవారు పసిపిల్లలను ఎత్తుకో కూడదు. వారిదగ్గర తుమ్మడం, చీదడం, దగ్గడం, మానేయాలి. తల్లికి పడిశం పట్టినప్పుడు ఆమె ప్రత్యేకశ్రద్ధ వహించాలి. బిడ్డలకు పడిశం పడితే త్వరగా నెమోనియా రావచ్చు. అందువల్ల పడిశం విషయంలో మొట్టమొదట జాగ్రత్త వహించడం మంచిది. ముసలమ్మలు పండ్ల రసం

ఇవ్వడంవల్ల పడిశం వస్తుందంటారు. ఇందులో నిజం ఏమాత్రంలేదు. శీతోష్ణస్థితిలో, ఉండి నట్లుండి మార్పువస్తే, బిడ్డ దేహం ఆమార్పుకు తట్టుకో లేక పడిశం వస్తుంది. ఉదాహరణకు : బిడ్డను ఒక గదిలో ఉంచుతామనుకోండి. ఆ గదిలో గాలిలేక, ఉక్కపెట్టి, ఉష్ణంగా ఉంటుంది. బిడ్డదేహం ఆ ఉష్ణానికి కొంతసేపు అలవాటు పడుతుంది. దేహంలోని ఉష్ణం గదిలోని ఉష్ణానికి అనుగుణ్యంగా మార్పుచెందుతుంది. అలాంటి బిడ్డను తటాలున బయటికి తీసుకొనిపోతాం అను కోండి. అప్పుడు బిడ్డకు చల్లనిగాలి తగులుతుంది. బిడ్డదేహంలో అంతకుపూర్వం ఉన్న ఉష్ణం ఈ చల్లదనానికి అనుగుణ్యంగా వెంటనే మార్పు చెందదు. అందుకు తగిన అవకాశం వెంటనే కలుగదు, అప్పుడు పడిశం వస్తుంది. ఇలాంటి విషయాలలో జాగ్రత్త వహించాలి.

పడిశంవచ్చినతరువాతకూడా బిడ్డను పరిశుభ్రం గా ఉంది; జాగ్రత్త వహిస్తే, కొంతకాలానికి దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. ముక్కును మాత్రం మంచి తెల్లని సన్నగుడ్డతో ఎలాంటి బాధా కలుగకుండా తుడుస్తూ ఉండాలి. ఈ విషయంలో అశ్రద్ధచేస్తే ముక్కుకింద వుండే, మానకుండా యేడ్చిస్తుంది.

(5) బొడ్డు పెద్దదిగా ఉండడం:— కొందరి బొడ్డు పెద్దదిగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏమీభయం లేదు. దానంతటదే తగ్గిపోతుంది. కాని చాల పెద్దదిగా వికారంగా ఉంటే, దాన్ని లోపలికి తోసి దానిమీద ఒక కాసే పెట్టి, అదిమి, కట్టు కట్టి ఉంచడం మంచిది. ఈకట్టడంలో కడుపును ఏమీ నొక్కకూడదు.

దొంగనాన్న

కోట శ్రీరామలుగారు

[ఈకథామూలం కాశ్మీగారి మనమడివల్లవిన్నా-తనతాత గారున్నంతకాలం నవరాత్రికులలో ఆభిలులు ఏవోవేమోలు వేసుకువచ్చి గురువుగారికి కానుకలు సమర్పించి అమ్మవారి పగిసాదం తీసుకొనిపోయేవారట చనిపోయేవరకు కాశ్మీ గారు పిల్లిభీముడిని "నాయనా" అనేవారట]

అతడు శ్రీదేవీపాదభక్తుడు నృసింహకాశ్మీగారు కోన నీమవాని నలుబదికిమించినవాడు కాశ్మీ నాళియించి వ్యాకరణ, తర్కకాశ్మీముల నభ్యసించుటకు పలుతావుల నుండి శిష్యులువత్తురు కాశ్మీగారికి ఒక అంటుమాని తోట, కొద్దిపల్లపుభూమి గలదు వానిఫలసాయము వాని కుటుంబమునకే హానీహాని విద్యాభ్యుదయమైన శిష్యులనెట్లో ఆయన కడుపులో గట్టుకొనును ఆశిష్యులెట్లెట్లో గురువు గారి కడుపులోని అన్నమును తీసుకుతని విద్యనభ్యసించి వెళ్ళుచుండురు.

అపచ్యుర ముఖమందలి వికాలఫాలభాగముమీది కుంకు మరేఖ-ఆనల్లకి తలకట్టా-ఆవిన్నిగడ్డము - ఆసోగకన్నులూ చూచిన పృతివ్యక్తి కాశ్మీగారిని సులలితముకొని మూట్లాడి మరీ వెళ్ళుచుండురు కాశ్మీ నవ్వితే బుగ్గకుసాట్లబడిమఖ మెంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది అట్టే భారీగాక సమ మైనవాడు, నేలమంచుధోవతి ధరించి కావిరంగు పండిత కాలవ గప్పమని సభలోగానీ శిష్యులమందుగానీ కూర్చుంటే ఆకంకరాచార్యులలో-బాలవ్యాసులలో అనిపిస్తుంది.

ఏదో పేరుపెట్టి కాశ్మీకి ధనాధ్యులు సత్కారాలు చేస్తూ వారిశిష్యులకు విద్యాభ్యాసాని కిరువేర్చుచున్నాయంటారు కాశ్మీగారి ముఖం నవ్వులతోటలాగా ఉంటుంది ఆయన ప్రశాంత సమావేశచిత్తము వారికండ్లలోనే కాపుర ముంటుంది ఎన్నడైనా వారి కనుబొమలు ముడివడి స్పృగ మైన వారికండ్లయందు రక్తముబిక్షనా! అముఖమగ్ని గోళమే-ఆయన కాశ్మీగారి నరసింహమే

తనపరమేష్ఠి గురువర్మలచే నర్పింపబడిన శ్రీ మేరు ప్రస్తార శ్రీగక్రము కృమానుగతంగా తనదేవతా సంపుటం లోనిలిచి తనచే అర్పింపబడుతోంది కాశ్మీ ఉమకా లానికి పూర్వమేలేచి వైసలేయంలో స్నానంచేసినచి మూర్ఖోదయానికల్లా శ్రీ చక్రపూజాసంస్థానం, నుందరా కాండ పారాయణ పూర్తిచేసుకొని పూజామందిరంలోంచి బయటికినస్తారు తరువాత శిష్యులకు తర్కవ్యాకరణ పాఠాలు బోధిస్తారు భోజనానంతరం కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకొని మర్రిపాఠాలు చెప్తున్నారు.

నిత్యం ప్రవోషకాలానికి ప్రసన్న మల్లేశ్వరస్వామివారి దర్శనంచేసినచి తమ సాయం అనుష్ఠానం సెవేర్చుకుంటారు ఆ కాశ్మీగారి అనుష్ఠాన ప్రకరణమేమోగాని దేవనానానానికి గూర్చున్నప్రకారాక నవ్యవ్యవహార కాలములందు గూడా అదేవిధానానిమిత్తుడులాగానే ఉంటారు పూజా మనస్కులై ఉన్నారగుడా అనుకుంటే వ్యవహారోచ్చిత్తి అంటూ ఏమాత్రీమా ఉండదు

శిష్యులకుపాఠం నడుస్తున్నేఉంటుంది తోటలో అరటు లకుబోక చేస్తూనేయుంటారు మధ్యలో "మహాభగవతీ! నాంపావీరాజేశ్వరీ - అంటూ వికాసం పొందుతున్నే ఉంటారు పాఠాలుగూడ భగవతీ స్మరణతోనే నడుస్తూ యుంటుంది

సర్వలౌకిక వ్యవహారాలలోగూడ- "ఒత్తిలి సగుచుండు నొక్కవోట"- లాగు పసన్న హృదయంతో వికసిత వద నులైయుంటారు శ్రీ దేవీ శరన్నవరాత్రి మహోత్సవ ములు జరుపుతూ యుంటారు "కాశ్మీగారు కలశస్థాపన చేసి అమ్మవారిని ఆవాహనచేస్తేచాలు ఆనవరాత్రిములూ శ్రీ రాజేశ్వరీ అమ్మవారు తమ దేవీ ప్రమథాణంతో ఆ మందిరంలో సభతీర్చియుండి వాంఛించిన ప్రతివారికి ఏదో విధంగా దర్శనమిస్తుందంటారు" ఆ ఆశతోనే కాశ్మీగారి శిష్యులేగాక స్నేహితులూ, బాంధవులూ వచ్చి తీర్థ ప్రసాదాలకోసం వేచియుంటారు

సువాసినీలచే అమ్మవారికి కుంకుమపూజ చేయిస్తూ కాశ్మీ ఊణద్వయకాలం బాలాస్వరూపమెత్తి సువాసినీలుగూడ పోల్చుకోనట్లు వారిలో కలిసిపోయి పూజచేసేవారట ఒక్కొక్కప్పుడు మంచి గంధం అందుకొని తాంటూల బగ్గణంచేస్తే ప్రవృహారాలంకృతులై జరికాటి వల్లవాటుగా వేసుకొని శ్రీ దేవీ పీఠంమందు కూర్చుంటే మోహినీ దేవతో లేక అమ్మవారి ప్రమథయోనని వైవారు భ్రమపడే వారట

అమ్మవారికి ఉత్సవాలు ప్రారంభమైనవి అటు అతిథి అభ్యాగతి ఆహ్వానం, ఇటు పూజాకలాపంలోను సవ్యసా చిగా పనిచేస్తున్న కాశ్మీగారిభార్య సప్తమనాటిరాత్రి జ్వరంతో పడిపోయింది దుర్లభమైనాడు మహాపూజ, ఆమెకు 105 డిగ్రీలజ్వరం దేహం అగ్నిపిండంలాగుంది "నన్ను తీసుకు వెళ్ళి మందిరం మందు కూర్చో పెట్టుండి పూజమాస్తానంటుందావిడ" ఏదైనామంచి ఇంజక్షన్ ఇచ్చి జ్వరంతగ్గిస్తే రేపటికోడైనా పూజకు కూర్చు

టుందంటాడు ఒకబంధువుడు వందలలోంచి కదలకొడదంటాడు కైద్యుడు కాశ్రి నవ్వుతూవచ్చి భార్యమంచం ముందు నుంచోని “నాతల్లి జ్వరదేవతకూడా ఆ దేవీపూజ చేయ, నీవు నిశ్చయించుకున్నవో ఆమె జ్వరదేవతయేగాన జ్వరముతోలగ నవసరములేదు ఇకకైద్యుల మాటలా! నాతల్లి “భీష్మగర్భ” కైద్యులకే వైద్యమై వారికే రక్షయైనది నాతల్లి నన్ను క్రియాశక్తిగా ఆహించి, నిన్ను జ్వరముగా నావహించినది ఇంతియే నీవాచిత్ర సమాధానమునకు వచ్చి నవో నీపూజ నీవులేకయే అపరితాపముగా పెరవేయను” అని పెదలిపోయి పూజాప్రారంభము చేసెను

ఒక్కక్షణములో ఆమెదియోనిశ్చయించి చిహ్ననలేచి మందిరముచుండు అమృతానికి సాష్టాంగసమస్కారముచేసి, పెరటిలో ఉష్ణోదక స్నానముచేసి, పూజాద్రవ్యములను సంబాళించుకుని ఆమె బాలగజాచారిలాగ పూజకు సిద్ధమైనది వైవాయ భూమేశ్వర్యచకితులైనారు కాశ్రి సహజ బొదానీస్వయతో సాక్షియై పూజాకలాపమును జరిపించుచుండెను

శివమెత్తినట్లామె ఆ జ్వరభారముతోనే నాటి కార్య కలాపమును ముగించెను ఇంటిదుఃఖిని చిక్కిలేట్టినది పని ముగిసినది జ్వరముజారిసది ఇట్లే మహానవమీ విజయదశమీ లలోగూడ నడచినది ఆమెన్నా నము మానలేదు జ్వరమామెను విడవనూలేదు కాశ్రి ఆమెనుపరామర్శించి చూడనూలేదు ఆయన అవబృథన్నానము చేసినారు ఆమె ఆరోగ్య స్నానము చేసినది

కాశ్రిగారికి నూజిపిటి ప్రభువులనుండి ఆహ్వానము వచ్చినది దీని నంగీకరించి ముందుగా కొందరి ఉత్తరాది కరణపు జమీందారి శిష్యుల వద్ద సత్కారంపొంది నూజిపిటికి ప్రయాణం సాగించారుకాశ్రిగారు కరణంగారు వరసింహకాశ్రి గురువర్యులకు మేనాలో ప్రయాణంచేసి తమ తుర్కీ రాజ్యంలో వీడ్కోలిచ్చారు

మేనా అరణ్యంలో ప్రవేశించి, దాని మధ్యగానుండిన కంకరబాటలో నడుస్తోంది నూర్వోదయమై వివిధ జాతి పక్షుల కిలకిలారానాలుఅరణ్యంలో ధ్వనిస్తున్నె చల్లనిమంద మూతం అజ్ఞాతంగా అరణ్య మధ్యంలో దాగిఉన్న పూల యొక్క తావిని చంక పెట్టుకొని అన్నిదిశలా పరుగెత్తుతూ రాక రాక వచ్చి పోతున్న పండిత ప్రవహాడికి వింజామర పట్టింది కాశ్రిగారు లతల అందాన్ని ఆకొండ గోసల సొగసునూ, లోయల గభీరతనూ, వృక్షముల సాంద్యిత మేనా ద్వారాల్లోంచి మాస్తూ సహజ ప్రకాశమైన కాశ్రి ఆనందమయ్యడై అరణ్యమై కూర్చున్నారు.

మేనా మధ్యారణ్యంలో ప్రవేశించి కొండల వెంటటి లోయల అంచులగుండా వాగుల జాలలో నడుస్తోంది; కాశ్రి ఆ పృథ్వీ రామణీయక శోభలో మునిగిపోయి వనస్పిపంలో లేలారు మేనా భీముడి కొండ సమీపిస్తోంది బోయీలు మేనా మోతను మ్రింగుకున్నారు అప్పటికే కొండమలుపులో దుమారంలేస్తున్నట్టు బోయీలు పసికట్టారు వై చాకలి కాశ్రిగారిని పలుకరించి- “సామీ! దొంగల జలికడి కానోస్తోంది కలవిస్తే మేనా ఎనక్కి తప్పిస్తాను ఇంతలో ఏదోన ముకా వాళ్ళయినా మనతోకలిస్తే తిరిగిభయంలేకుండా మద్దతుగా పోవచ్చును ఏమిచేత” అన్నాడు

కాశ్రిగారు బోయీని తేరిమాచి “ఎమరా! అబ్బీ! మనం దెనకకు మళ్లిలేమాత్రం వాళ్ళు వెంటబడరటరా! నాముల్లె దొంగలు హరిస్తారని నాకేం భయంలేదు మీకే నున్నా భయమంటే మేనాత్రిప్పండినాభ్యతంలేదన్నారు దొంగలజాడ తెలిసి తమతో చెప్పకపోవటం పాపమని తమతో మనవిచేసుకున్నాంగాని తమరే దైర్యంగాఉంటే మాకేం బయముబాబూ! నడండా- “అని మోతబోయీ లకు హుసరిచ్చాడు కాశ్రిగారు నవ్వుతూ “ఇందాకటి మీమోతపదం ఆకేశారేం భయం లేకపోతే నన్నాడు బోయీలు “నిత్రం దేవరా” అంటూ ఛత్ర భాయ్ ఛత్ర రో” అంటూ ఎత్తుకుంటున్నారు

సీతాకల్యాణం చేసుకునివస్తున్న శ్రీరామచంద్రమూర్తిని వరకురాములు తాకినట్లు తృప్తికాలంలో వింటు అలుగుసంధిం చుకుని కెద్దకైకారు మొలలు వేలొడగట్టుకొన్న బలివృష్టె ఆజానబాహుడగు కలబందోడు పెద్దధ్వనితో “ఆమేనా దించి తోలగండిలేదా ఈదెబ్బతో మీరందరూ సఫాయ్” అని హెచ్చరించాడు

బోయీలు వణకిపోయి నిలబడ్డారు కాశ్రిగారు బోయీ లకు బుజ్జగించి మీకు భయంలేదు నాకూ భయంలేదు మీరు మేనాదింపి దూరంగా పొండని పంపేశాడు ఇంతలో అదొంగకు మరెద్దరు తోడై మేనా కిరుప్రక్కలావచ్చి నిబ్బన్నారు

కాశ్రిగారు సహజకాంతతో “నాయనా; మీకు కావలసింది నిస్సంకోచంగా మమ్మల్ని బాధ పెట్టకుండా మాత్రం తీసుకుకెళ్ళండని” మేనాలోంచి బయటికివచ్చి నిలబడ్డారు. దొంగలు కాశ్రిగారి ప్రయాణపు బట్టలసంచీని పుస్తకముల తాటాకుపెట్టెను పండ్లబుట్టను నెత్తికెత్తు కున్నారు మొదటి దొంగ కాశ్రిగారిని గడ్డెన్నూ నీడగర ముల్లె ఏమాత్రముండన్నాడు కాశ్రిగారు నవ్వుతూ “ఇదిగో

నల్లరేపాపాయిలని బొడ్డునున్న మాటువిప్పి దొంగచేతులూ పాటం పడచేశాడు

అదొంగ అటూఇటూ పరకాయించి “నీచేతిలోఉన్న తాటాకుపెట్టిబరిణ ఏదన్నాడు” కాస్త్రీగారునవ్వుతూ “ఇది దేముడుపెట్టె నీకుకావలసినవి నీకుదొరికినై దేముడు నీకెందుకూ? ఇకమమ్మనిపోనియ్యి కాలాతిక్రమణ గావండా నూజిపిట్టో దేవతార్చన చేసుకుంటానన్నార కాస్త్రీగారు భిల్లుడు మూర్ఛించి “అంతమాత్రం దేముళ్ళూ మాకూఉం దైలే ఏవీ మేమానూడొచ్చు ఏదీపెట్టె నూపమన్నాడు

కాస్త్రీగారు ఆకలబుట్టి ఏకబరుడుగా చూస్తున్నాడోగాని నవ్వుతూ నీకు దేముడులేకపోతే నాకుమాత్రం ఎక్కడి నుంచి వస్తాడుగాని ఇదిగోచూడు అని దేవతాసంపుటాన్ని తెరచి చూపించాడు

కలరుడు పరకాయించిచూస్తూ “ఆ ఇగ్గిహాలకువ్య మెరుత్తూ ఉట్టెత్తుగాఉన్న కక్కిలొటివిళ్ళ బంగారమేగా” అన్నాడు కాస్త్రీ సంతోషముతో తన్మయుడై శ్రీ చక్ర రాజ దర్శనముచేసిన నీవాక్కు వ్యర్థవాక్కులందు కనుసురా; “ఇది చక్రరాజమే బంగారుతల్లయే వీనిని మాత్రమునాకు విడిచి కావలిస్తే సంపుటమంతా తీసుకో” అన్నాడుకాస్త్రీ

కలరుడు కొంటిగా “ఏదోసరువులుపెప్పి కమత్కా రిస్తున్నావే నీకు అక్కరలేని దేముళ్ళు నాకుమాత్రమేందు కయ్యా! నాకు ఆబంగారుదేముడైయిత్తూ కావాలంటే నీవు మళ్ళీ సేసుకుంటావు నాకట్లా వస్తుంది గనుక అని మొండి బరచాడు

కాస్త్రీ ఆనందావ్రువులు రాలస్తూ “నాయనా! నీవే మైనా కాలిదాసువా? వాల్మీకివా? మాయాకలబరడవా? నాయీ చక్రరాజమును అభిలషిస్తున్నావు అని గాడ్గది కుడైనాడు

దొంగ మోటుతనాన్ని చూపుతూ “ఏందో నీకాపనా కారాలు మర్యాదగా అబుట్టలోడి యిత్తావా లేకపోతే కట్టుబట్టల దగ్గరనుంచి చొబ్బుతా” నన్నాడు.

కాస్త్రీగారు అరక్షణం కన్ను మూసుకొని నాగురు దత్తత్రేయ సద్గురు సేవప్రవాసమైన నిన్ను విడచి నేను మర ణింపనైనగలనా! నీయీ విలాసమెట్టిదో నేను గ్రహింప లేకున్నానుగదా తల్లీ! మహాభగవతీ! మాంపాహి రాశేశ్వరీ!” అని మందంగా “ఓయీ! కలరా! ఇదిగో సంపుటం తీసికో అని వానిచేతిలోపెట్టి, ఓరీ! బోయీలూ! ఇక మేనా తీసికొని వెనుదిరిగిపొండి నేనెట్లో ఇల్లుచేకంటానని బోయీలునుపంటి అదొంగలవెంట నడవసాగాడు కాస్త్రీ

“మాఎంట ఇట్లా పడ్డానేందని” బిల్లుడు గడ్డించును “నాచక్రివైతరరాజము విడచి నేను మిగిలియున్న దెక్కడో అనికాస్త్రీ అనును మేము మాటుతోవను బడుచున్నాము మెకాలుండు తళాటివి అన్నాయంగా సచ్చిపోతావు బాపడా! మేము దోవతప్పించామంటే అయోమయంగా దోవదొరక్క అడవిలోబడి సచ్చిపోవాలిసింజే మాసంగతి ఎరుగవు ఇక వెళ్ళమని కలరు డంటాడు “మోకళ్ళబడిన తగవార మెకాలుమాత్రం ఏంచేయగలవులే” పవాలంటాడు కాస్త్రీ అతి అద్దంతో “తల్లీ! రాజరాశేశ్వరీ!” అను కంటాడు.

ఆ దొంగ తన అరచేతితో బట్టుకున్న తాటాకు దేవ తార్చన సంపుటం పెట్టెను బుజంమీదికెత్తుకున్నాడు కొంత దూరంనడచి “ఓరీ దీనితన్నా! కూశంతపెట్టి ఇంతబయటేందిరా అని నెత్తిపైకెత్తుకొనును అదిమాచి ఇతరభిల్లు దొంగలు అబ్బో! కళానా మెత్తుండాదా! పెద్దోడు, అనినవ్వుతారు

“అబ్బో చూడుమంటెక్కతోంది కూస్తే పుపెట్టి దింపం డనే” అని వారిని పెద్దోడడుగును “ఇదేందిరా తూముడు రూపాయిలు మోసే బండోడివి కూశంతపెట్టెకు ఇట్లాగత్రా వేందిరా? నాకిమ్మని యింకొకడు చేతితో తీసికొనును కొంత దూరం నడచేప్పటికి క్రమేణా ఆపెట్టె వానిభుజంమీది కెక్కి క్రమేణా వానినెత్తికెక్కి నెత్తెలుచును ఇదేందిరా బాపనదేముడు మంత్రం చేస్తుండాడల్లే ఉందని ఆపెట్టెను ఇంకొకని పెత్తికెత్తుచురు

ఇట్లే ఆపెట్టెను దింపుకుంటూ ఎక్కువంటూ తమ కక్తి సామర్థ్యాలుడిగి తమ పల్లె సమీపానికిచేరి అందరూ చతికిల బడ్డారు కాస్త్రీ మెల్లగా కచ్చి వారిని కలుసుకుని నిల బడ్డాడు “మానానాలు తీస్తేగాని మమ్మొదలవేంది బాపడా! అని పెద్దోడు చీదరించుకున్నాడు ఓదేవరా? నీపెట్టె నీకెత్తాం మమ్మన్ని ఒదిలెడతావా” అని చిన్నోడన్నాడు ఊరుకోఁ దోన” అని పెద్దోడన్నాడు పర్యవసానం దర్శనం చేతా మనే నిశ్చయించా నన్నార కాస్త్రుడు

అపరాధాండాటింది వెవిషయమంతా భీమన్నకు తెలిసి నలుగురు జెట్టిలని పెద్దోడి సహాయంగా వెళ్ళిరమ్మన్నాడు పెద్దోడు ఆజెట్టిలతో ఆ బామ్రుడు అసాధుగుడు అడిదరి కళ్ళొడ్డన్నాడు విలే మా దొరదగ్గరకు పడమన్నార కాస్త్రీని జెట్టిలు “నాదేముడు పెట్టెను విడచి స్వర్గానికైన రాను పోయి మీదొరతో చెప్పుకొండన్నాడు కాస్త్రుడుగాయ సరే ఇదిగో ఎదవసాపనాకారి పెట్టె నువ్వు తీసుకో అని పెద్దోడన్నాడు ఆపెట్టెను నీదొరముండే తీసుకుంటానుగాని మధ్యలో తాను సుశ్యేపక్రతో అని కాస్త్రీ కల్పించాడు

బితే పద ముందుదిలే నీపస అని ఆ సంపుటం నెత్తి నెత్తు కొని ముందు నడుస్తున్నాడు వెద్దోడు

కబరి కాళిమానికి కబరుల మధ్యనడుస్తున్న శ్రీరామ చంద్రీమాస్త్రీలాగ ఆదొంగలమధ్య నడుస్తున్నాడు కాస్త్రీ వెద్దోడు తాటాకు దేవతార్చన పెట్టెనెత్తి నెత్తుకుని కృంగి పోతూ కొలుపుల్లో ఘటపుకుండ నెత్తుకున్న గణాచారిలాగ అచళంగా నడుస్తున్నాడు. వాడినిచూచి వైవాళ్లు నవ్వు తున్నారు

ఆదొంగలు మారువోపలగుండా పాదల్లోంచి కొండ మధ్యానికికెక్కి ఒక సమతలంలో అందరూ నిలబడ్డారు ఒక తల్లి ఎదురుగుహలోకి వెళ్ళి వెంటనే వచ్చాడు వెంటనే ఆగుంపంతా నెమ్మదిగా గుహలో ప్రవేశిస్తున్నారు

లంకలోకిముందు నీతమ్మవారూ, తరువాత హనుమ స్వామి ప్రవేశించినట్లు ముందు శ్రీచక్రదేవతార్చన సంపుటం తరువాత నుందరాకాండ సంపుటం గుహలో ప్రవేశించినై.

ఆవెద్దగుహమధ్యలో నల్లబండమీద భీమన్న కూర్చుని ఉన్నాడు తుడిచిన పచ్చరాళ్ళబావిలి ప్రేలాడుతోంది తలకు అరచేతి పెడబుగల జరిఅంచు పెద్దసిల్క జరితల పాగా, మెడలో బంగారు పులిగోళ్ళవరము ఎడమదండ తేలిక నగిషీతో ఉన్న బంగారుబాజుబందు, చేతులకు బంగారపు మురుగులు, ప్రేళ్ళకు ఉంగరాలు, నడుముకు నగిషీబిళ్లల పెండిమెలత్రాడు అంచులపెంకు జరి నగిషీతో ముందూ వెనుకా జారి ఉన్న ముఖమల్ పట్టుగోచీ ఎడమకాలికి పెద్దతోడా, వల్లెవాటుగా ఖద్దరుజరి ఉత్తరీయం వేసుకుని బంగారపు పాన్ను కర్ర చేతపట్టుకొని ఉన్నాడు

ఆ ఎర్రతొండ్రూ, అబుగ్గ ప్రస్తమీసాలు, ఆవికాల ముఖం, నిగనిగలాడుతూ కండలు తిరిగిన భుజుండలూ, కాగిపలకలాటి వక్షస్థలం ఆ దీర్ఘకరీరాన్ని అడవిలో విచ్చల విడిగా విహరిస్తున్న పెద్దపుత్రనా నాకాత్తుగా జూచిందంటే యావజ్జీవాలు కదలి కొలాఫ్రతిమై పోవాలిసిందే - ఇంకా ఇటూఅటూ రెండురేచుకుక్కలు కట్టిఉన్నై

కాస్త్రీగారు రాజమందిరం ప్రవేశించినట్లు నవ్వుతూ “బ్రహ్మదానాః - బ్రహ్మదానాః, -బ్రహ్మకీతవాః” అని స్మరిస్తూ గుహలో ప్రవేశించారు వెద్దోడు ఎంతోప్రయాసంతో ఆవెత్తినుంచి తాటాకుపెట్టె భరిణుడు రెండుచేతులతో భీమన్న నుంచు దింపి గోడకు ఉన్నురంటూ నిలబడ్డాడు.

ఏంకో అమ్మారి ముడుపు కానుకలు నెత్తి నెత్తుకు తెచ్చినట్లు తెచ్చావు ఇందులో ఏముందిరా? అంటూ

పెట్టెను తీసుకోపోయినాడు భీమన్న విద్యుచ్ఛక్తి తగిలినట్లు అపాదమధ్యకం నరాలు కదలి కరీరం జలదరించింది భీమన్నకు రెప్పపాటులో గలిగిన ఈ వింతస్వరూపు చక్రితుడై ఏమిటా? ఇదని మళ్ళీ పెట్టెను తాకాడు ఏమిలేదు తనకు ఇంతకుముందు కలిగిన అచభవాన్ని లేవనుకోలేదు, మళ్ళీ బ్రహ్మనుకోనూలేదు, సందిగ్ధంలో పడ్డాడు “ఈపెట్టెఏందిరా?” అని అడిగాడు భీమన్న

“ఏంకో పాడుపెట్టి నాపానాలు గుంజింది ఆబ్రాహ్మయ్య నడుగు దొరా!” అన్నాడు వెద్దోడు.

“బ్రాహ్మయ్యగంటూ?” అని భీమన్న లేచి “సామీ ఇటూచ్చి ఈ బండమీద కూశా!” అని అడిగాడు కాస్త్రీ కండ్లుమూసి “బ్రహ్మకీతవాః” అంటూ నమస్కరించుకొని వచ్చి కూర్చున్నాడు ప్రక్క వేటజాగిలం కాస్త్రీ పాదం నాకింది

ఇప్పుడు నువ్వన్న కేది చెప్పుదేవర! అన్నాడు భీమన్న కాస్త్రీ ప్రియగంభీరమాలతో “నమక ప్రతిపాద్యుడైన దొంగదేముడిని స్మరించి నమస్కరించు తన్నా” అన్నాడు అయితే దేముడు దొంగేడి?” అన్నాడు భీమన్న “అ! అట్లాగే గోపికా వస్త్రాపహరణం చేసిన శ్రీకృష్ణస్వామి దొంగ, ఎదుటిబలాన్ని ఎదుటునిలబడి గెలవగలిగేవారినిదొంగ మాటేసి కొట్టిన శ్రీరామచంద్రుడు దొంగ సీతాదేవినిలంకకు చేర్చిన శివభక్తాగ్రగణ్యుడు రావణబ్రహ్మ దొంగ నాత్రిడే విని అపహరించి తెప్పించిన నువ్వదొంగ ముందుగా నేసిసంగతి వినికూడా ఎరుగనివాడిలాగా నీచేతులో చిక్కిన నేను దొంగ దేముడేదొంగనాయన కాదంటావా అన్నాడు కాస్త్రీ

సరే ఈపెద్ద తాటాకు పెట్టేంది? నారాయణ గ్రంథం నుందరాకాండా దేవీభాగవతం నూత్రీభావ్యం ఈచిన్న తాటాకు పెట్టో? “నువ్వ మొదట్లో అన్న అమృతాని ముడుపు కానుక శ్రీ చక్రదేవి అన్నాడు కాస్త్రీ

భీమన్న నిలబడి “ఒక పెద్దాడా నువ్వ ఎల్లి ఆవుపాలు నెయ్యి పెరుగు తేనే బియ్యం పెంకాయలు గుడిపొక్క గుహలో సిద్ధంనెయ్యి పో ఒక కొండోడా నువ్వ ఆవు పేదతో అంతలో అనూడు అలికి నుబ్బరంగా ముగ్గురెట్టు పుల్లలుపడేయి “ఒక అబ్బిగా అయ్యగారి ఎంటుండి వాగుకి తానానికి తీసికెళ్ళి అలికి కానాలిసికవన్నీ నూనుకో దేవరా లేచి తానానికల్లి మా అమ్మారికి పూజచేసి నువ్వ పూజచేచుకుని భోజనాలునెయ్యి పొద్దేటువాలిపోతోంది గూడ. ఈ పూట మావల్ల నీకు సిక్కిచ్చింది ఏంనెద్దాం పదండి” అన్నాడు భీమన్న “నీవేరేటి” అని కాస్త్రీ నెమ్మదిగా అడిగాడు దేవరా? నన్ను భీమన్న పిల్లిభీమాడు

అంటారు. మానుట్టు ప్రక్క పల్లెలో బీదాసాహా కొండ నాన్న అంటారు. వాళ్ళ కట్ట ముఖాలు కనిలేదుతూ ఉంటానని, నీకు ఆకలేతోంది లెగమన్నాడు భీమడు. భీమన్నా! చాలతీపిగా మాట్లాడు తున్నావే జోనుదేవరా నువ్వెంతతీపి గారేపోతే నాజాగిలం నిన్ను నాకిందంటా ముందులెగు కాస్త్రీ విసుగుతో నేను ఈలోజు భోజనం చేయను నా జేముడు మైలపడింది సంప్రక్షణం నీగాని నివేదనచెయ్యను నివేదనచేసుకునిగాని భోజనముచేయను అది రేపు నూజిపీడు లోచేస్తా. దేవరా! దేముడికి మైలతాకుద్దా! నువ్వు సదివేరామాయనం మా వాళ్ళికి పెప్పిందేగా! ఆయన మాతాత అని నీకెట్లాపనికొచ్చింది? నేను నూజేట్లో కాతులుగారి పురాణం ఇనేవత్తుందా నన్నాడు భీమడు.

“అయితే నీతాతలాగు నువ్వుగూడపురాణం వ్రాస్తావేమిటి? ఓ అట్లాగే దొంగతనానికిపోతే నారడులవారేందో మాతాతకుపెల్లలో ఉండినెపితే దాంతో రామాయణంపెప్పాడంట నువ్వుకూడా నానెవులో వీడన్నా ఉదాహరణే నేను బారతం రాత్తా! లెగు చలువ్కున బువ్వలిందుగానన్నాడు భీమడు కాస్త్రీనివ్వి ఆహా! నువ్వువళ్ళి భీమడులాగామహేశ్వర అంతరంగ భక్తుడవా ఏమిటి? భీమదొరా. అన్నాడు. నువ్వుదొరా. అనగూడదు ఆభీమడు కలేంట్ నువ్వు భోజనం చేసినచెబుదువుగాని ముందులెగమని బలవంత పెట్టాడు.

కాస్త్రీలేచి అబ్బిగాడికెంటు వాగుకుకెల్లి బట్టాకడిపిగుట్ట మీద చెట్లకుఆరకట్టి బిందెతో ఉదకంగుహలోకి తెచ్చుకున్నాడు అరటాకులుపరచి వాటిలోబియ్యం, తేనెనీసా, కొబ్బరికాయలు, బెల్లం గుడలైన సంబారమంతాఒకప్రక్కా ఏవోపూలు పరిమళి ద్రవ్యాలు పండ్లు ఒకప్రక్కనఉన్నై.

మాయాశబరదీని పార్యతి కంఠహారాలగూడా తెగేటట్టు కొమ్మలో గుద్దిపాకుపతాన్ని లాక్కున్న అర్జునుడు లాగ కాస్త్రీగారివృద్ధయం జేపిపన్నతతో రూఢమైనది.

విద్యావిద్య స్వరూపిణి అన్నది గోచరమై “సర్వారాధ్యా యైనమః” అన్నది అనుభవమైందిగాబోలు, అరటి ఆకులమీద ఉన్న పెద్ద వెండిపల్లెలలో దేవతార్చన ఆసాదించి పరవకుడై జేపికి పంచామృతన్నీసాలు చేయించి నవావరణలూజతో కీచక్రార్చన ప్రారంభించాడు ఆ వాగ్దేవి మధురతరంగాలతో సగిరిస్తోంది భీమన్న తన పరివారంతో గుహకు ఇరు ప్రక్కలా ఉన్నాడు శబరకాంతలు చక్కగా అలంకరించుకున్న కూర్చున్నాడు వారి ఆమృతాని కొలుపుల్లోకివల్లే జట్టిలు బల్లలు కత్తులూ పట్టుకుని నుంచున్నారు భీమన్న వెండిచామరంతో నిల్చున్నాడు.

కాస్త్రీ దేవీసహస్రనామార్చనచేసి, దేవీఖడ్గాలు చెప్పి హారతివెలిగించి మంత్రోపుష్పం చెపుతున్నాడు బయటి శబరలు శంఖారావం చేశారు భీమన్న వింజాయర వికారాద

శబర స్త్రీలు కేకంటులు కొట్టారు ఏవోపాటలు ప్రారంభించారు పిల్లలు చిందులు తొక్కుతున్నారట.

ఆకోలాహలంతో కాస్త్రీ కన్నులెరచి హారతితో బయటికి వచ్చాడు భక్తరసోద్ధితమైన ఆ శబరకూటుమిని మాచాడు అశ్రుపాతం చేశాడు అమాయకపునిశ్చలభక్తితో శబరలందరూ హారతిని కంఠకంఠంపని ఒక్కసారిగా కాస్త్రీకి సాష్టాంగపాదాభినందనము చేశారు తన ఇంట్లోబడిన దేవీ పూజలలో తన పండిత శిష్యులవల్ల ఇటువంటి అస్థిరతమైన ప్రపత్తి ఎందుకు అనుభూతంగా లేదో ననుకున్నాడు. మరుసవత్సరం వీరనందననీ తన ఇంటికి ఆహ్వానించాలనుకున్నాడు.

అందరూ మహాభయవిసయాలతో తీర్థప్రసాదాలు తీసుకోబోతున్నారు భీమడు “అందరూ అనతికి వెళ్ళండి ఆయ్యవారు ఇంకా బోజనం చేయాలా తరువాత పిలవ్తా” నన్నాడు కాస్త్రీ- భీమన్నా! ఇంకా అన్న మొందుకోయ్. మీ అందరిభక్తిప్రపత్తులతో నావృద్ధయం పండినా గర్భం నిండింది రమ్మను నా తల్లి కాబరదేవత ననిగూడ దర్శనమిచ్చిందన్నాడు.

భీమడు “దేవరా! ఆఎండిచెంబులోది దేవీతీర్థం” అన్నాడు కాస్త్రీ:— జేపికి నివేదన చేశానుగా! రండని అందరికి తీర్థప్రసాదా లిచ్చాడు భీమన్న మాఅమృతాని గుడినిగూడా నూర్చుకునని ప్రక్కగుహలోకి తీసుకెళ్ళాడు మాతాతలకాడనంటే ఎలిసిన సత్తెంగల తల్లి అని చెప్పాడు అమ్మవారిముందు ఒకభిల్లపిల్ల తనపనిపాపదీని పరుండబెట్టి పరవశమైఉంది.

పనివాడు స్పృహతప్పి మగతకమ్మి ఉన్నాడు కాస్త్రీ నిలబడిపోయినాడు భీమన్న వెమృదిగా “దేవరా మాతల్లి సత్తమంతురాలు మార్కంగది మగొడ్డా బిడ్డలకేంకచ్చినా ఇట్లా ఆమ్మారిముందు పడేసి ఏడుకొంటాము మాఆపదలు తొలిగిపోతై ఆ బుద్ధుండి జబ్బు నయం గావాలని ఆపిల్ల ఆమ్మారిని ఏడుకుంటుంది ముడుపుకట్టింది ఆ పసిబుద్ధాడికి నయం గావలసిందే ఏదో లెగండి మీఅమ్మనా లెక్కడ మీదేవతలక్కడ మీసేతిమీదగ ఒక్కపువ్వేపిద్దామని వచ్చానుగాని నాతప్పుకాయం ఉన్నాడు; కాస్త్రీ ఆ శబరకాంత నిశ్చలతకు నమస్కారం చేసుకున్నాడు.

కాస్త్రీ వ్రుద్దై అమృతానికి కొబ్బరికాయకొట్టి “ఒరే! భీమన్నా! నాదేవత నీదేవతరా ఇందాడనండి వ్రాజచేసింది ఈరిగివే నేను నీకంటే అతీతభక్తుడనని తలచక అంటూ దేవికి సాష్టాంగ నమస్కారం చేసి వచ్చాడు.

కాస్త్రీగారిని భీమడు “దేవరా! పాద్యుకిపోయింది యింకా బోంచెయ్యవుగా!” అన్నాడు కాస్త్రీ:- “భీమన్నా నీపాపం నీ అన్నాన్ని ఆక్రమించి ఉంటుంది, దానినితీరే

నాకాపాపం వస్తుంది. నీ అన్నము నేను పుచ్చుకొను- దేవరా! మేము బోయివాళ్లం మాకులఉత్తి ఇట్లావోచుకు తినడం మాఉత్తితోమాకు పాపంవస్తుద్దా మీబేపనయ్యలు కోమిటార్ని - రావోర్ని అడుగుకుంటారు గందా, అరెన్ని అబద్దాలు కిరాతకాలు నేనుండి ఆరికంత డబ్బురాదే ఆనొమ్మ తింటే మీకు పాపం రాదూ? మీవాపనోయ పణాటా కాత్రాలు సుది యగ్గాలునేనీ మేలిన్ని గొంతు పిసికి సంపుతారంటుగందా ఏమైన పాపంవస్తుందని భయముందీ మీకు సరేలే ఆయన్ని నాకెందుకుగాని మేము మూర్ఖపనరాలం అడివిముగాలం గందా మీలాంటి సాములు దర్పనమిచ్చి మమ్మల్ని రక్షించసోతే మీకు ఫుణ్యం వస్తుద్దా. నిన్ను నూచి నప్పటాలనుచీ మాపల్లె నీమీద ఒరిగిపోయింది నీమంత్రాలు ఇంటే మాకు గురు దేవరగా చలించి మమ్మల్ని చికువులుగా ఏలుకో అని కాళ్ళమీద పడ్డాడు.

కాత్రిగారు నవ్వుకుంటూవెళ్ళి భోజనంచేసి వచ్చాడు ఇంతలో కబురుల శయ్యఅమర్చావకాత్రికి. భీమన్న కాత్రి సాదాలు ఒత్తుతూ మాకు బగవంతుడు దొరికింది వరమిత్రే

శరీరం

శరీర పరిచయంకంటే ముందు ఆరోగ్యమని దేనినంటారో తెలుసుకోవడం అవసరం. ఆరోగ్యమంటే సుఖకరమైన శరీరవ్యాధి రహితమైన శరీరం; సామాన్యమైనపని చేయగల శరీరం; అంటే అలసట చెందకుండా ప్రతిరోజు పది పన్నెండు మైళ్ళు నడవగలగటం మామూలుగా అలసట చెందకుండా పర్శిశము కూలిపని చేయగలగటం మామూలు ఆహారం జీర్ణించుకోగలగటం ఇంకా చెప్పాలంటే అవయవాలు (ఇంద్రియాలు) మనస్సు స్వస్థతగా ఉండటమే ఆరోగ్యం. ఇందులో పహిలు చాన్లూ ఇటుఅటు బాగా గంతులువేసే వాళ్ళు లెక్కింపబడరు. అల్లా అసాధారణమైన వారి శరీరంకూడ రోగిట్టి అవ్వొచ్చు. అటువంటి శరీర వికాసాన్ని ఏకాంగి అనొచ్చు.

ఇటువంటి ఆరోగ్యం సాధన చేయవలసిన శరీర పరిచయము కొంత అవసరం.

ప్రాచీన కాలంలో గరపబడే విద్య పరిశోధించేవాళ్ళకే తెలుసు. కాని ఆధునిక విద్యా విభావం మనందరకు కొద్దోగొప్పో తెలుసు. మన

గాని వదలమన్నాడు” “మళ్ళీనాడేముడిని లాక్కుంటారా ఏమిటి చెప్పండన్నాడుకాత్రి నీదేముడేది నువ్వేదేముడిని మాపెద్దోడు నిన్ను నీదేముడిని నూసి వడికిపోతుంటే ఇంకా మేమేముంది? కాత్రి:- అయితే అమ్మవారినే కోరండి భీమన్న నువ్వులే అమ్మవారిచ్చినట్టే మాకు ఏమీ అక్కత లేదుగాని ఏదాదికోపాలి మా అడవిలో నీపాదంపెట్టి మా పులదేవతమ్మారికి ఈయాలిలాగా మంత్రాలు సుది కల్లాణం నేయిత్రే నూచి మేమందరం నీపాదాలకు మొక్కుతాం మీదాసులోళ్ళ మనుకుంటాం నువ్వెప్పుడొత్తావా అని కాకుక్కుకుంటాం మానరశిష్యుడేవరను పల్లకిమీదమోసి తెచ్చుకుంటాం, నవ్వు నూజేళ్లో సంతలో నిలబడి అడివి లోకి పోవాలని బిగ్గరగా అంటేసాలు అంతలో మేమందరం నీపాదాలకాడ పుడతాం ఎవరన్నాసరే అడివిలో నీపేరు పెప్పితేసాలు ఆరిమూటలదగ్గరనుచీ మోసి ఆరికి నేవనేసి ఎక్కడకెల్లాలో అక్కడికి పంపుతాం

కాత్రి కళ్ళుమూకాడు భీమన్న పెమ్మడిగా లేచి “అమ్మారికి కనుకొచ్చింది సప్తడు కాకండా నూడండని తక్కిన వాళ్ళని కాసించి గుహాపక్కకి వెళ్ళాడు.

(రచన: గాంధీజీ)

దైనిక జీవితంతో ఈ ఈవిద్యా విధానానికి ఏ మాత్రం సంబంధముండదు. ఎప్పుడూ మనకు శరీరంతో పనివస్తుంది. అయినప్పుడు మనకు శరీర జ్ఞానంలేదు. మనడోరు పొలము గురించినూడా ఇదే సితిలో తెలిసిఉంటుంది. మనడోరు పొలం గురించి ఏమాత్రం తెలుసుకోకపోయినా భూగోళ ఖగోళాలను గురించి మహాచక్కగా తెలుసు కుంటాము. భూగోళ ఖగోళంయొక్క ఉపయోగ మేమిలేదని కాదు ఇక్కడ అర్థం. ప్రతి తనస్థానంలో మంచిదనిపిస్తుంది. శరీరం, గ్రామం, గ్రామ నర్తిశలనున్న ప్రదేశం గ్రామంలో పుట్టిన వన స్పృతులు గ్రామ చరిత్రజ్ఞానము మనకు మొదట స్థానం వహిస్తాయి. ఈ జ్ఞానాధారంమీద పెరిగే ఇతర జ్ఞానం జీవితంలో ఉపయోగపడుతుంది.

శరీరం పంచభూతాలబామ్మ. దీనిమీదనే ఒక కవి “పవనసానీ పృథ్వీ ప్రకాశ్ ఔర్ ఆకాష్ పంచభూతకే ఫేలోనే బనా బగత్ కా పాష్” అని గానంచేశాడు. శరీర వ్యవహారం పది ఇంద్రియాలతోను మనస్సుద్వారాను జరుగుతుంది.

దశేంద్రునిమూలలోను అయిదు కశ్యపేంద్రునిమూలలు. అంటే చెయ్యి, కాలు, నోరు, జననేందిరియం మరియు ఆసనం. జ్ఞానేందిరియం కూడా అయిదు. స్పృశ్యజ్ఞానంగలత్వచ, చూడగల కన్ను, వినగల చెవి, వాసన చూడగల నాసిక, రుచిచూడగల నాలుక. మనస్సుతో మనం ఆలోచిస్తాం. కొందరు మనస్సు ఏకాదశేంద్రియం అంటారు. ఈ అన్ని ఇంద్రియాల వ్యవహారం సంపూర్ణ రీతితో జరిగినప్పుడే శరీరాన్ని ఆరోగ్యమైనదంటారు. అటువంటి ఆరోగ్యస్థులు అరుదు.

శరీరభాగాలు మనలను ఆశ్చర్యచకితులను చేస్తాయి. శరీరం జగత్తుయొక్క సంపూర్ణమైన పరిమాణానికి చిన్నదైన నమూనా. శరీరంలో లేనిది జగత్తులో లేదు. జగత్తులో ఉన్నది శరీరంలో ఉంది. దీనివలననే “యథాపిండే తథా బ్రహ్మాండే” అన్న సూత్రం బయల్పడింది. అందు వల్ల శరీరాన్ని పూర్తిగా గుర్తించితే జగత్తును గుర్తించ గలుగతాం కాని పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లే దీన్ని గుర్తించ లేనప్పుడు సామాన్యులలా గుర్తించ గలుగతారు? నేటివరకు మనస్సును గుర్తించగలిగే యంత్రం లేయారు కాలేదు. శరీరం లోపల బయట జరిగే క్రియలు వర్ణించబడ్డాయి. కాని ఈపనులు ఎలా జరిగేదీ ఎవరైనా చెప్పగల్గారా? మృత్యువు ఎప్పుడొచ్చేది ఎవరు చెప్పగల్గారు? అంటే మానవుడు బాగాచదివాడు? ఆలోచించాడు, అనుభవం సంపాదించాడు. కాని దాని పరిణామంతో అతనికి తన అల్పజ్ఞత మాత్రమే అధికంగా ప్రదర్శితమైంది.

శరీరంలో జరిగే అద్భుతక్రియల మీదే ఇంద్రియాలు సుఖంగా ఉండడం ఆధారపడిఉంది. శరీరంలోని అన్ని అంగములు సక్రమంగానడిస్తే శరీర వ్యవహారం బాగుంటుంది. ఒక ముఖ్య అంగము తనపని చేసుకో లేకపోతే బండివలెమూల పడుతుంది. పొట్ట తనపని సక్రమంగా చేసుకో లేకపోతే ఓటిమిషన్ అవుతుంది. ఇందువల్ల అజీ

ర్ణాన్ని మలబద్ధాన్ని కష్టిపుచ్చేవాళ్ళు ఆ శరీర ధర్మాన్ని ఎరుగరు. ఈరెండు రోగాలనుండే అనేకరోగాలుత్పన్న మాతామి.

శరీరయొక్క ఉపయోగమేమిటో అనే ప్రశ్ననుగూర్చి ఆలోచించాలి.

ప్రతివస్తువూ సదుపయోగమో దురుపయోగమో అవుతూ ఉంటుంది. ఈనియమం శరీరానికికూడా వర్తిస్తుంది. స్వార్థకోసం, స్వేచ్ఛాచారంకోసం, ఇతరులను నష్టపరచటం కోసం శరీరాన్ని ఉపయోగిస్తే అది దురుపయోగమే అవుతుంది. ఆ శరీరాన్ని లోకసేవకొరకు ఉపయోగిస్తే దానికోసం సంయమంగా ఉంటే అది సదుపయోగం అవుతుంది. ఆత్మ పరమార్థ అంశం. ఆ ఆత్మను గుర్తించడానికి మనం ఈశరీరాన్ని ఉపయోగిస్తే ఈశరీరం ఆత్మకు శయనాగారం అవుతుంది. శరీరాన్ని మలమూత్రగని అన్నారు. ఈపోలికలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తి లేదు. కాని శరీరం మలమూత్రగనే అయితే దాని బాగు కోసం ఇన్నిప్రయత్నాలుచేయడమంటే అరం లేదు. కాని దీని సదుపయోగం కొరకు దీన్ని శుభ్ర పరచి బాగుచేయ్యడం మనకర్తవ్యం. వజ్రబంగార గనికూడా వెనుండిచూస్తే మట్టిగుట్టలాగానే ఉంటుంది. కాని దానిలోపజ్రాలుబంగారం ఉందనే జ్ఞానం ఉండడంచేత మానవుడు దానికొరకు కోట్లా కొలదిరూపాయలను ఖర్చుచేస్తాడు. ఎంతో శాస్త్ర జ్ఞానబుద్ధిని ఉపయోగిస్తాడు. అటువంటప్పుడు ఈ శరీరంకోసం ఎంతఖర్చుపెట్టినా దానికి తక్కువే.

మనం ఈజగత్తులో ఉద్భవిస్తున్నామంటే జగత్తుకు మనం ఋణం తీర్చడానికి సేవ చేయటానికి ఉద్దేశ్యంతో మనుష్యుడు తనశరీరయొక్క సంరక్షకు డాతాడు. ఇందువల్ల మనం కనీసం మనకొరకైనా మనశరీరాన్ని తగు జాగ్రత్తతో సక్రమంగా వాడుకోవాలి. పూర్తిగా ప్రియత్నించాలి.

(“ప్రియత్న సంస్కరము” “శరీరము జగము”)

గ్రంథస్య కారము

జీవరక్షణ:- రచయిత: నిమ్మరాజు చినవెంక
శ్రీశర్మ, అనంతవరం, (వయా) చిలకలూరిపేట,
గుంటూరుజిల్లా. వెల రు 0-6-0

ఆధ్యాత్మికముగ జూచినను, భౌతికముగ
జూచినను ప్రకృత్యాహారీత్యా చూచినను
ఏ విధముగ జూచినను జీవహింస ఘోరమైన
దనియు, అమానుషమైనదనియు, కొంచెము
మెలకువగ నుండుచో స్పష్టముగ స్ఫరించగలదు.
జీవరక్షణనుగురించి ఇక్కడ ప్రాముఖ్యము వీలు
లేదు. వేరే వ్రాయ ప్రయత్నించుదుము. ఇందలి
ప్రబోధములు గొప్పవి.

ఈ గ్రంథమును శ్రీయుత కాశీ కృష్ణా
చార్యులుగారు మొదలగు ఉత్తమపురుషులు
రచించిన పద్యములు కలవు. ప్రతివ్యక్తియు
వీటినెచదువుకొని చక్కగ వర్ణముచేసికొని తదను
కూలముగ వ్యవహరించుట మంచిది.

సీ॥ అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడైన
దేవుడేను నతండ్రి తెలియరయ్య
సర్వజీవులు వాని సంతాన మనుమాట
నమ్మడిలో మీరు నమ్మరయ్య

పరమకాండ్యసంభరిత మానసమున
జీవజంతువులను బ్రోవరయ్య
ధరణి అహింసయే పరమధర్మంబను

ధర్మవాక్యంబును దలపరయ్య
గీ॥ దేవతావాసమైన యీ దేశమందు
వలదు రాక్షసాచారంబు తెలియరయ్య
పుణ్యధనులార! మీ మనస్సుర్తిగాగ
మాంసభక్షణ మిక్కనైన మానరయ్య.
శ్రీ సాయం వరదదాసుగారు.

సీ॥ “అ”యన్నమాత్రాన నణగియుంటినిగాని
మియాజ్జల నతిక్రమింపలేదె

పాల నన్నింటి మీపాలుసేసితిగాని

మాడకైన మిగల్పజూడలేదె

నాచెంతనుండి నన్ను విడదలవేయ

పటచిన నేఁ గోపపడఁగ లేదె

పెట్టినదేమియో పేముదింటినిగాని

అదిపెట్టు మిదిపెట్టు మనగలేదె

గీ॥ భగము శుభము నెఱుంగని యట్టిదాన;

కటకటా! మీరునాపయ్య గ్రాహ్యమాని

ఇట్టులాక్క కనాయకైఁ బెట్టనేల?

ఏమి యపవృత్తి మీకాచించియుంటి?

శ్రీయుత కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు.

సీ॥ శిలలపై బొమ్మల తెక్కించి దేవుడే

యంచు కూరిమిని బూజించు మీకు

పిత్తబొమ్మల ప్రియమూర గొనివచ్చి

దేవుడం చెరుగంగ దెల్పుమీకు

రాగిబొమ్మలలోన డాగుండె భగవంతు

డంచు బల్కుచుచుండునట్టిమీకు

కొయ్యబొమ్మలకు రంగులువేసి దేవుడే

యనుచు గంతులు వేయునట్టిమీకు

గీ॥ పశువులను గాంచినంతనే పట్టరాని

యాగ్రహము గల్గుటెలనో నవియుచునకు

నెగ్గులేమి యొనర్చెనో యెరుగకుండ

బలులొసంగుటతగున? యోబాబులార!

శ్రీయుత కొత్త వెంకటసుబ్బరాయగుప్తగారు.

సీ॥ పెరుగు పాల్ వృద్ధిగావింప మా పశువులు

బాసలుచేసె నో బాబులార!

ఎరువులు కొల్లగా నివ్వ మా పశువులు

దీక్షను పట్టె నో దక్షులార!

దండిగా దుక్కిటెద్దుల నివ్వ పశువులు

ప్రతినలు బూనె నో భక్తులార

చెప్పినట్లుగ చేయు సేవకులను నివ్వ

పశువులు దీక్షను పట్టెనయ్య!

ఈ పద్యములందు ఎంతటిసారము గలదో
చూడుడు. ఇట్టిపద్యము లింకను కలవు. మన
పురాణోపాసములనుండియుకూడ ఎన్ని యో
ఉదాహరణలు తీసిచూపబడినవి.

అట్లే స్వర్ణమునుండి బయలుదేరిన పుష్కరాక్షరి (జీవి) తన సంస్కార వాచనల కనుగుణ్యమైన సువర్ణోక్త, భువర్ణోక్త, భానువులకు స్వీకరించుకొని మనోమయ ప్రాణమయ ఉపాధులకు నిర్మించుకొని పితృదేహమున ప్రవేశించి లీనమై నూతన గర్భమున ప్రవేశించి తనజన్మ కర్మాదుగుణ్యమైన ఉపాధిని నిర్మించుకొనుచున్నది. అక్కడ గూడా మార్తభుక్తాన్ని సారములో నుండి తన సంస్కారానుగుణ్యమైన భాతువులకు స్వీకరించి నూలమైన అన్నమయ కోశమున పేరుగల భౌతిక దేహమును నిర్మించుకొనుచున్నది.

ఇట్లు నిర్మించుకొనుటలో ఎవరికి భౌతిక బలమునందు అనురాగమున్నదో వారికి భౌతిక బలమునొసంగు భౌతి కాణువులు మార్తభుక్త అన్నసారము నుండి లభించుచున్నవి. రాసాయని కానురాగమును ఎరింగిన విజ్ఞాన వేత్తలను ఆధ్యాత్మిక రాసాయనిక శాస్త్రము (Ochemis tny) సులభముగా అర్థమాతుంది. మానసిక శక్తుల మీదను ఆధ్యాత్మిక శక్తులమీదను అనురాగము గల వారికి మార్తభుక్తాన్ని సారము నుండి అందు కనుగుణమగు ఆణువులు లభించుచున్నవి.

అందువలన చికిత్స చేయునప్పు డీ విషయముల నెరింగి ప్రాణమయ కోశములోను మలినసత్వ ప్రాధాన్యమైన కాను దేహములోను సుద్ధసత్వ ప్రధానమైన మానసిక ఉపాధిలోను ఉపదేశము, ఆదేశము, ఉపాసన జపాదులచేతను మార్పులు కలిగి చిన్నప్పుడే పరిపూర్ణావస్థగము కలుగుతుంది. వివరములు ముందు వ్రాస్తాను.

ముఖనిదానము

సుప్రసిద్ధులైన లూయీకూనేగారు రచించిన 'సైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్ ప్రెషన్' అనే గ్రంథమున కిది అనువాదము. ముఖమునుచూచి దేహమునందు ఎట్టి వ్యాధిగలదో తెలుపునట్టి నిదానశాస్త్రగ్రంథము. 100 చిత్రములు గలవు.

నిడు క్యాలిగోరు కి.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వమునందు చూడబడు ఉత్తీర్ణులైన వారు వాక్యము అను విషయము వహించవచ్చుననియు, యూరాలి, అన్యురేదము, హోమియోపతి, ప్రకృతివైద్యములు ఉత్తీర్ణులైనవారు వాక్యము అను విషయము వహించరాదనియు, అటుల వహించినయెడల కేసుకు పాదులగుదురనియు కోమడాపు ప్రభుత్వమువారు చటము చేర్చుచిరి. తర్వాత మా పౌరకృతిధర్మవేత్తలకు మోచ్చుచి.

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములు.

అసి బీసెంట్ జీవితచరిత్ర	రూ. 3-0-0
ఆధ్యాత్మికనిష్ఠ	1-0-0
యోగశాస్త్రప్రవేశము	1-0-0
మానవుని ప్రేలోక్యజీవితము	1-0-0
ఆత్మనిష్ఠాభివృద్ధి	0-3-0
దివ్యజ్ఞానము	0-6-0
లోకకల్యాణము	0-2-0
సాందర్యపంచకము	0-1-6
విశ్వమతము	0-2-0
విశ్వసంఘము	0-2-0
ధ్యానము	0-1-6
నా శపథము	0-2-0
సభ్యత - స్వారంభము	0-1-0
అంతర్వాణి	0-8-0
హృదయ రాజ్యము	0-0-6
దివ్యజ్ఞాన గానము	0-2-0
సుఖవంతులకు దివ్యజ్ఞానమే శరణము	0-2-0
కష్టములో దివ్యజ్ఞానమే శరణము	0-1-0
పరమార్థసారము	0-1-0

ప్రార్థనాపాఠము :-

దివ్యజ్ఞాన చంద్రికామండలి.

ఆంధ్రగ్రంథాలయ పెన్ రిజిస్టర్డ్,

P. B. No. 14. లింగవం శేరిలింగంపల్లి.

రెజిస్టర్డ్.

ప్రకృతి వైద్య తత్వము

కనీసికానిదానము రచించినది సుప్రసిద్ధులగు ప్రైయసూత్రిమూలసహాయముతో ప్రకృతివైద్యవ హెన్రీ లిండహర్ యం. డి. గానచేయించబడి యున్నది. ప్రకృతివైద్యశాస్త్రములోని సూత్రవాచనములలో వానియొక్క ప్రయోగముయొక్క వివరములు నిరూపించే తోవజూపిన గ్రంథము. వలెదు 6-0-0 మాత్రము.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు - విజయవాడ.

అందరూ ప్రకృతి ధర్మాన్ని అవలంబించండి - భూమినే స్వర్గంగా మార్చండి.

స "ప్రకృతి" పత్రిక ఉచితము

భ్యు వైద్యవేత్తల సలహా ఉచితము

కు ప్రకృతి గ్రంథములన్నింటికి రూపాయికి 0-2-6 తగ్గింపుధర

సంవత్సరచందా పన్నెండు రూపాయలు కొనవలెను.

ప్రకృతి వైద్యకళాశాలలో చేరి వైద్యవేత్తలై కండి.

పుచ్చా వేంకటాచార్యులు,

ప్రెసిడెంట్.

తావధాని మధ్వశ్రీ కాశీ కృష్ణాచార్యులుగారు,

అధ్యాపకాగ్రేసర.

ప్రకృతి కార్యాలయట్టస్టు, విజయవాడ.

అయ్యింకి వేంకటరమణయ్య,

కార్యదర్శి.

ప్రకృతి కార్యాలయట్టస్టు - విజయవాడ

1949 సం॥ నవంబరు నెలకు జమా ఖర్చు లెక్కలు

జమలు:- నెలారంధమున నిల్వ రూ 147-13-2; ప్రకృతిపత్రిక రూ 31-6-0; ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0-4-0; ఇంటియద్దెలు రూ 6-0-0; పుస్తకములు రూ 105-1-0; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 3-10-9; మొత్తము రూ 394-2-11.

ఖర్చులు:- ప్రకృతి పోస్టేజి రూ 0-14-4; నాకర్లు రూ 41-6-0; సాదరు రూ 1-14-0; భరణము రూ 30-0-0; జనరల్ పోస్టేజి రూ 2-15-9; పుస్తకముల పోస్టేజి రూ 1-6-9; పుస్తకవ కమీషను రూ 14-7-0; చిల్లర పెట్టుబట్టు రూ 57-10-0; మిస్ లేనియన్ రూ 15-10-0; మేగజైన్సు రూ 24-10-0; నిల్వ రూ 203-4-2; మొత్తము రూ 394-2-11.

కందాళ వేంకటాచార్యులు

మేనేజరు.

